

# 令和1年10月 プログラム表

## 中央区立高齢者在宅サービスセンター マイホームはるみ（ひまわりフロア）

### 10月の行事

体育の日(10月の第2月曜日)：体育の日は、元々は10月の第1土曜日の「スポーツの日」でした。昭和39年に東京オリンピックが開催されると、開会式が行われた10月10日を記念して国民の祝日「体育の日」となりました。  
10月10日は晴れの特異日で晴れる確立が高かったため、オリンピックの開会式の日に選ばれたといわれています。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		リハビリ体操	料理教室 リハビリ体操	リハビリ体操	大正琴 リハビリ体操	書道教室 (望月先生) リハビリ体操
6	7	8	9	10	11	12
ホッケーゲーム	フラワー アレンジメント リハビリ体操	リハビリ体操	フラワー アレンジメント リハビリ体操	書道教室 (望月先生) リハビリ体操	書道教室 (林先生) リハビリ体操	晴海中学校 吹奏楽 演奏会
13	14	15	16	17	18	19
サッカーゲーム	リハビリ体操	詩吟 リハビリ体操	大正琴 リハビリ体操	健康麻雀 リハビリ体操	スポーツ吹き矢 塗り絵	フルーツ 演奏会
20	21	22	23	24	25	26
うちわ風船 バレー	踊りの会	リハビリ体操 喫茶の日	健康麻雀 リハビリ体操	保育園交流 フラワー アレンジメント リハビリ体操	築地 ロータリー クラブ	大正琴 リハビリ体操
27	28	29	30	31		
ボーリング 大会	リハビリ体操	スポーツ吹き矢 塗り絵	踊りの会	リハビリ体操		

15日から体重測定です！

マイホームはるみ TEL 03-3531-7635