






港区立高齢者在宅サービスセンター白金の森 平成28年1月 プログラム予定表

 健康なからだづくり 機能訓練	 生きがいつくり 趣味サークル活動	 気分転換・地域・社会交流 レクリエーション・行事等
11:15～★ふぉーゆー体操&口腔体操★ 毎日実施中!! ※要支援の方には13:30～運動器機能向上プログラム実施中	☆カラオケ ☆園芸 ☆俳句 ☆トランプ ☆クロスワード ☆読書 ☆百人一首 ☆手 工芸 ☆編み物 ☆麻雀 ☆囲碁 ☆将棋 ☆絵画 ☆塗り絵 ☆カレンダー作成	1月12日(水)～29日(金)頃まで毎年恒例の初詣外出に日枝神社に参拝に行きます。その後はドライブをして白金の森に戻ります。今年1年の祈願を是非一緒に行きましょう。

 暮らしを支える 生活基盤サービス	 お得情報など お知らせ
★ヘアカット ★延長夕食提供サービス(毎日実施中) ★歯科検診サービス(5/12～17で実施します。別途ご案内あり) ※ご不明な点はお問い合わせください。	1月19日(火)と22日(金)の二日間理美容がごさいます。ご希望の方は一週間前までに職員までお声をかけて下さい。 (カットのみ1,945円、仕上げ付きカット2,700円、シャンプー付きカット4,645円)

月	火	水	木	金	土
				1	2
1月3日(日)まで年末年始のお休みです。					
4	5	6	7	8	9
		初詣外出	折り紙 初詣外出	初詣外出	
11	12	13	14	15	16
	初詣外出	フラワーアレンジメント 初詣外出	押し花 初詣外出	朗読 初詣外出	
18	19	20	21	22	23
	ネイル ※お知らせは別途配布いたします	書道&尺八		フラワーアレンジメント	
25 お風呂の日	26 お風呂の日	27 お風呂の日	28 お風呂の日	29 お風呂の日	30 お風呂の日
			折り紙		

※当日のプログラムは変更になる場合がございます。予めご了承下さい

港区立高齢者在宅サービスセンター白金の森 03-3449-9615