

# 港区立高齢者在宅サービスセンター白金の森 平成28年12月 プログラム予定表

 <b>健康なからだづくり</b> <b>機能訓練</b>	 <b>生きがいづくり</b> <b>趣味サークル活動</b>	 <b>気分転換・地域・社会交流</b> <b>レクリエーション・行事等</b>
11:15～★ふぉーゆー体操&口腔体操★ 毎日実施中!! ----- ※要支援の方には運動器機能向上プログラム (styleエクササイズ) 実施中	☆カラオケ ☆園芸 ☆俳句 ☆百人一首 ☆麻雀 ☆囲碁 ☆将棋 ☆絵画 ☆折り紙 (毎月第二・第五木曜日) ☆押し花 ☆お菓子作り ☆フラワーアレンジメント ☆書道	12月24日(土)～27日(火) 3日間、恒例の お楽しみ会を開催致します。 ビンゴ大会や職員の出し物も予定していますの で皆様のご参加お待ちしております。

 <b>暮らしを支える</b> <b>生活基盤サービス</b>	 <b>お得情報など</b> <b>お知らせ</b>
★ヘアカット ★延長夕食提供サービス(毎日実施中) ※ご不明な点はお問い合わせください。	12月5日(月)と16日(金)の二日間理美容がございます。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。申込書をお渡しします。 (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
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
☆12月5日～カレンダー作成をします。			紅葉外出 ヒロセ様歌会	紅葉外出 書道&尺八、ギター	榎本様リサイタル
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
紅葉外出・デイチャー ム・ストレッチダンス	紅葉外出・フラワーアレ ンジメント・ネイル・マツサーシ	紅葉外出 大貫バンド	紅葉外出 折り紙 輪投げ	白金コーラス発表会	白金台いきいきプラザ 歌声広場
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
朗読	ストレッチダンス	フラワーアレンジメント 魚釣りゲーム	押し花 ダーツゲーム	デイチャーム・フラワーセラ ピ・ダーツゲーム	香雪会
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> お風呂の日	<b>22</b> お風呂の日	<b>23</b> お風呂の日	<b>24</b> お風呂の日
内野様コンサート	ゲーゴル	車椅子レクダンス	職員コンサート (大貫・市川・長谷川)	フラワーアレンジメント ワンデーコーラス	<b>お楽しみ会</b>
<b>26</b> お風呂の日	<b>27</b> お風呂の日	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
お楽しみ会 みなトーク会	お楽しみ会	ストレッチダンス			

12月29日(木)～1月3日(火)まで年末年始のお休みです。新年は1月4日(水)から営業いたします。

※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  
 ※記載のない日は趣味サークル活動の選択プログラムとなります

港区立高齢者在宅サービスセンター白金の森 03-3449-9615