






港区立高齢者在宅サービスセンター白金の森 平成28年4月 プログラム予定表

	健康なからだづくり 機能訓練		生きがいづくり 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		3月23日(水)～4月5日(火)までお花見外出 を予定しています。	

	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) ※ご不明な点はお問い合わせください。		4月の理美容について日程未定の為決まり次第お知らせします。 (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
				1	2
				お花見外出	中村式ハッピー教室
4	5	6	7	8	9
お花見外出 カレンダー作成	お花見外出 フラワーアレンジメント	ストレッチダンス	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成
11	12	13	14	15	16
チャレンジゴール	ヒロセ様による歌会	フラワーアレンジメント チャレンジゴール	折り紙 輪投げ	チャレンジゴール	ストレッチダンス
18	19	20	21	22	23
ゲーゴル	内野様コンサート	車椅子レクダンス	押し花 ゲーゴル	フラワーアレンジメント 3Dボーリング	香雪会
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
ストレッチダンス	3Dボーリング	3Dボーリング	書道&尺八	ブロック崩し	明日天気になーれ

※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