

# 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

	<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		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。	

	<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。		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
				<b>1</b>	<b>2</b>
				お花見外出	中村式ハッピー教室
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
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
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
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
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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
<b>25</b> お風呂の日	<b>26</b> お風呂の日	<b>27</b> お風呂の日	<b>28</b> お風呂の日	<b>29</b> お風呂の日	<b>30</b> 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