渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター　12月　プログラム予定表

健康なからだづくり	生きがいづくり	気分転換・地域・社会交流
機能訓練	**趣味サークル活動**	**レクリエーション・行事等**
★フォーユー体操　★転倒予防体操 ★口腔体操 ★その他ボランティアさんによる体操実施予定 ※要支援の方には運動器機能向上プログラム実施中	★カラオケ ★麻雀　★囲碁　★将棋　★塗り絵 ★手工芸　★押し花　★フラワーアレンジメント ★書道	★ヨガ体操　★ダンス体操　★民謡 ★歌謡ショー　★三味線　★押し花

暮らしを支える	お得情報など
生活基盤サービス	**お知らせ**
★ヘアカット（外出が難しい・ご家族様が対応できない方など）	秋の外出継続中です。 ※年末年始のお休みは29日～1/3(日)です。 年明けは１/４(月)からとなります。



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ゲーム1	ゲーム1	ヨガ体操	ゲーム1	ヨガ体操
7	8	9	10	11	12
フラワー アレンジメント	手工芸	ロコモ体操	ゲーム2	手工芸	ゲーム2
14	15	16	17	18	19
ゲーム2	押し花	ダンス体操	手工芸	ダンス体操	実践女子 合唱部
21	22	23	24	25	26
手工芸	みんなで歌おう会	歌謡ショー	ひがし大忘年会 2015★	ひがし大忘年会 2015★	十音の会
28	29	30	31		
民謡の会	休館日	休館日	休館日		

※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

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター　03-5466-2681