

# 渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 1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>生きがいつくり</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>
★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 ★押し花

 <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（外出が難しい・ご家族様が対応できない方など）	★ご希望された方は5～11日に初詣（氷川神社）へ行きます。

月	火	水	木	金	土
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
			<b>休館日</b>	<b>休館日</b>	<b>休館日</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
新春カルタ大会	新春カルタ大会	新春カルタ大会	ヨガ体操	ゲーム1	ダンス体操
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
ゲーム1	フラワー アレンジメント	子育て支援 手工芸	ゲーム1	手工芸	ゲーム1
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
押し花	手工芸	ストレッチ体操	手工芸	手工芸	十音の会
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
タンゴショー	ヨガ体操	民謡の会	ダンス体操	ダンス体操	歌謡ショー

※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