

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					
★フットボール体操 ★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 ※専支操の方には運動器機能向上プログラム実施中		★カラオケ ★囲碁 ★将棋 ★塗り絵 ★手芸 ★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 ★歌謡ショー ★三味線 ★ギター演奏 ★みんなで歌おう会 ★クリスマス会	
					
暮らしを支える		お得情報など			
生活支援サービス		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) ★ボランティアの調整がつき次第ご連絡致します。		★先月より晩秋の外出屋食が始まっています♪ ★19.20日はクリスマス会を行います♪			

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ゲーム	ゲーム	ヨガ体操
5	6	7	8	9	10
ゲーム	映画鑑賞会	ギター演奏会	ダンス体操	みんなで歌おう会	ゲーム
12	13	14	15	16	17
ダンス体操	押し花	ゲーム	手芸	GIII	手芸
19	20	21	22	23	24
クリスマス会	クリスマス会	実践女子声楽会	民謡の会	ダンス体操	十音の会
26	27	28			
TANGOショー	ヨガ体操	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