

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

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	
★フットボール体操 ★リズム体操 ★その他ボランティアさんによる体操実施予定	★カラオケ ★手芸 ★押し花 ★書道	★囲碁 ★将棋 ★塗り絵 ★書道	★ヨガ体操 ★ダンス体操 ★歌謡ショー ★民謡の会 ★フラダンス		
※要支援の方には運動器機能向上プログラム実施中					
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)		★本年もひがしサービスセンターをよろしくお楽しみ致します。 ★年明けはカルタ大会やお正月遊びを考えてお楽しみで楽しんでいただきたいと思います。			
★ボランティアの調整がスムーズな連絡致します。					
月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7
		新春カルタ大会	新春カルタ大会	新春カルタ大会	新春カルタ大会
9	10	11	12	13	14
手芸	ギター演奏会	手芸	ダンス体操	手芸	フラダンス
16	17	18	19	20	21
ゲーム	ゲーム	押し花	手芸	ゲーム	十音の会
23	24	25	26	27	28
歌謡ショー	手芸	ダンス体操	ヨガ体操	手芸	ヨガ体操
30	31				
民謡の会	ダンス体操				

※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