渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター　3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　★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） ボランティアの調整がつき次第ご連絡致します。	

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	タンゴショー	子育て支援 ゲーム1	手工芸	ゲーム1	青山学院大学 お琴の会♪
7	8	9	10	11	12
ゲーム1	ヨガ体操	手工芸	押し花	手工芸	十音の会♪
14	15	16	17	18	19
手工芸	ダンス体操	ゲーム2	手工芸	フラワー アレンジメント	ゲーム2
21	22	23	24	25	26
ゲーム2	手工芸	手工芸	ゲーム2	ゲーム2	民謡の会♪
28	29	30	31		
ダンス体操	歌謡ショー♪	ストレッチダンス	ヨガ体操		

※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