渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター　8月　プログラム予定表



健康なからだづくり
機能訓練

★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

生きがいづくり
趣味サークル活動

★カラオケ ★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　★映画鑑賞



気分転換・地域・社会交流
レクリエーション・行事等

★ヨガ体操　★ダンス体操　★民謡
★歌謡ショー　★スイカ割り大会



暮らしを支える
生活基盤サービス

★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。



お得情報など
お知らせ

今月は夏祭り企画でリオカーニバルを行います！
興味ありましたら是非お越し下さい！
利用日以外にも臨時利用を受け付けています。
他曜日プログラムにご興味のある方も是非お越しください。

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ゲーム1	みんなで歌おう会	ゲーム1	リオカーニバル♪	リオカーニバル♪	カラオケ大会
8	9	10	11	12	13
ダンス体操	ゲーム1	手工芸	ゲーム2	手工芸	ゲーム1
15	16	17	18	19	20
ゲーム2	民謡の会	押し花	ヨガ体操	ゲーム2	ヨガ体操
22	23	24	25	26	27
フラワーアレンジメント	スイカ割り大会	歌謡ショー	ダンス体操	手工芸	十音の会♪
29	30	31			
手工芸	ダンス体操	GIII			

※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