

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 11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 ★囲碁 ★将棋 ★塗り絵 ★手工芸 ★押し花 ★書道		★ヨガ体操 ★歌謡ショー ★千アダンス ★民謡の会 ★丑木職員コモンビート ★フラダンス ★ギター演奏	
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		
10日(金)にヘアカットを行います。定員に余裕がある際のみ、こちらからご案内させていただきます。			★今月の 21日(火) は 休館日 となります。お間違えのないようにご注意くださいませ。		
月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ゲーム1	手工芸	ゲーム1	フラダンス
6	7	8	9	10	11
ゲーム1	ヨガ体操	ギター演奏会	ゲーム1	ヘアカット/手工芸	千アダンス/ コモンビート
13	14	15	16	17	18
手工芸	フリッツリフレア	子育て支援 /ゲーム2	手工芸	ゲーム2	手工芸
20	21	22	23	24	25
ゲーム2	休館日	押し花	ゲーム2	手工芸	十音の会
27	28	29	30		
手工芸	歌謡ショー	民謡の会	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					