

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 ★ダンス体操 ★歌謡ショー ★フラダンス ★タンゴショー ★ギター演奏会 ★民謡の会 ★十音の会	
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		
13日(土)にヘアカットを行います。定員に余裕がある際にのみ、こちらからご案内させていただきます。			★12月29日(金)から1月3日(水)まで、お正月休みとさせていただきます。ご了承くださいませ。		
月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
正月休み	正月休み	正月休み	新春 かるた大会	新春 かるた大会	フラダンス
8	9	10	11	12	13
ゲーム1	ヨガ体操	ギター演奏会	手工芸	ゲーム1	ヘアカット ／手工芸
15	16	17	18	19	20
手工芸	ゲーム1	手工芸	ゲーム2	ダンス体操	十音の会
22	23	24	25	26	27
ゲーム2	歌謡ショー	ゲーム2	ヨガ体操	手工芸	押し花
29	30	31			
手工芸	民謡の会	タンゴショー			
※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					