

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 10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 ★ギター演奏 ★TANGOショー ★みんなで歌おう会 ★民謡の会	
暮らしを支える 生活基盤サービス			お得情報など お知らせ		
11日(水)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。			今月は12日(木)と13日(金)に【運動会】を開催いたします。 お楽しみになさっていただきたいと思います！		
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
手工芸	ゲーム①	ギター演奏会	みんなで歌おう会	手工芸	ゲーム①
9	10	11	12	13	14
ゲーム①	ヨガ体操	ヘアカット/手工芸	運動会	運動会	ゲーム②
16	17	18	19	20	21
手工芸	ゲーム②	ゲーム①	手工芸	GⅢ (三味線ライブ)	手工芸
23	24	25	26	27	28
押し花	手工芸	歌謡ショー	ヨガ体操	ゲーム②	ダンス体操
30	31				
TANGOショー	民謡の会				
※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					