

# 渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 12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 ★子育て支援 ★民謡の会 ★ダンス体操 ★みんなで歌おう会 ★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		
12日(火)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。			★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
				みんなで歌おう会	ゲーム1
4	5	6	7	8	9
ゲーム1	ヨガ体操	ギター演奏会	手工芸	ゲーム1	手工芸
11	12	13	14	15	16
押し花	ヘアカット ／手工芸	ゲーム1	代官山保育 ／ゲーム2	手工芸	ゲーム2
18	19	20	21	22	23
ゲーム2	民謡の会	クリスマス会	子育て支援/ クリスマス会	ゆず湯/ ダンス体操	実践女子声楽会
25	26	27	28	29	30
手工芸	ゲーム2	歌謡ショー	ヨガ体操	正月休み	正月休み
※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					