

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 5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 ★十音の会 ★タンゴショー ★ギター演奏会 ★民謡の会(今月お休み)	
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		
14日(月)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。			★今月の15日(火)は 休館日 となります。お間違えのないようご注意くださいませ。		
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ゲーム①	手工芸	ゲーム①	手工芸	フラダンス
7	8	9	10	11	12
ゲーム①	ヨガ体操	ゲーム①	手工芸	ギター演奏会	手工芸
14	15	16	17	18	19
ヘアカット ／手工芸	休館日	手工芸	ゲーム②	手工芸	チアダンス ／十音の会
21	22	23	24	25	26
ダンス体操	手工芸	子育て支援 ／ゲーム②	手工芸	ゲーム②	手工芸
28	29	30	31		
歌謡ショー	ゲーム②	手工芸	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					