

渋谷区ひがし健康フラザ高齢者在宅サービスセンター	2019年 1月 プログラム予定表
--------------------------	--------------------------

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	★フラダンス ★みんなで歌おう会 ★フラワーアレンジメント ★ヨガ体操 ★ギター演奏会 ★歌謡ショー ★十音の会 ★タンゴショー

生活基盤サービス	お知らせ
-----------------	-------------

<p>今月は23日(水)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。</p>	<p>★12月29日(土)から1月3日(木)まで、お正月休みとさせていただきます。ご了承の程お願い申し上げます。</p>
--	--

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	お正月休み	お正月休み	お正月休み	新春 かるた大会	新春 かるた大会
7	8	9	10	11	12
ゲーム① (手を使った機能訓練)	ヨガ体操	ゲーム① (手を使った機能訓練)	手工芸 (押し花)	ゲーム① (手を使った機能訓練)	十音の会
14	15	16	17	18	19
手工芸	みんなで 歌おう会	ギター演奏会	ゲーム① (手を使った機能訓練)	手工芸	ゲーム① (手を使った機能訓練)
21	22	23	24	25	26
ゲーム② (足を使った機能訓練)	手工芸	ヘアカット/ ゲーム②	手工芸	ゲーム② (足を使った機能訓練)	フラワー アレンジメント
28	29	30	31		
カラオケ歌会	ゲーム② (足を使った機能訓練)	カラオケ歌会	ヨガ体操		