

# 渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 3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 ★タンゴショー ★民謡の会 ★ダンス体操 ★フラダンス ★ギター演奏会 ★千アダンス	
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(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。			今月末から来月にかけてお花見ドライブを企画しております。詳細が決まりましたら、別紙にて改めてご案内いたします。		
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ゲーム①	手工芸	フラダンス
5	6	7	8	9	10
ゲーム①	ヨガ体操	ギター演奏会	手工芸	ゲーム①	ゲーム①
12	13	14	15	16	17
手工芸	フリッツァリア	ヘアカット /ゲーム①	ゲーム②	手工芸	十音の会
19	20	21	22	23	24
ゲーム②	手工芸	ゲーム②	ダンス体操	ゲーム②	手工芸
26	27	28	29	30	31
押し花	ゲーム②	民謡の会	ヨガ体操	歌謡ショー	千アダンス /ゲーム②
※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					