

# 渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 2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                      ★ギター演奏会 ★タンゴショー ★民謡の会	
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		
9日(金)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。			★今月の <b>20日(火)</b> は <b>休館日</b> となります。お間違えのないようにご注意くださいませ。		
月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ゲーム①	手工芸	ゲーム①
5	6	7	8	9	10
ゲーム①	みんなで歌おう会	ギター演奏会	手工芸	ヘアカット /ゲーム①	手工芸
12	13	14	15	16	17
手工芸	ヨガ体操	ゲーム①	ゲーム②	手工芸	チアダンス /ダンス体操
19	20	21	22	23	24
ゲーム②	<b>休館日</b>	手工芸	ヨガ体操	歌謡ショー	ゲーム②
26	27	28			
民謡の会	手工芸	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