

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 4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 ★みんなで歌おう会 ★タンゴショー ★ギター演奏会 ★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		
23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。			利用日以外にも臨時利用を受け付けています。 他曜日プログラムにご興味のある方も是非お越しください。		
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
手工芸	ヨガ体操	手工芸	ゲーム①	手工芸	ゲーム①
9	10	11	12	13	14
ゲーム①	みんなで歌おう会	ギター演奏会	手工芸	ゲーム①	十音の会
16	17	18	19	20	21
歌謡ショー	ゲーム②	手工芸	ゲーム②	手工芸	ゲーム②
23	24	25	26	27	28
ヘアカット ／ダンス体操	手工芸	タンゴショー	ヨガ体操	ゲーム②	手工芸
30					
民謡の会					
※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					