


# 平成30年12月プログラム表

	月	火	水	木	金	土
						1
11:00 ~	<p><b>ご利用日でない日の臨時利用もお待ちしております。</b></p> <p>仲町高齢者在宅サービスセンター 電話 5966-7001</p> <p>★(上肢)は上半身、(下肢)は下半身を主に動かすゲームです。</p>					Styleエクササイズ (重錘体操)
14:00 ~						ミュージック 玉取り(上肢)
	3	4	5	6	7	8
11:00 ~	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)	ヨガ体操	おとセン体操	おとセン体操
14:00 ~	手芸サークル 雪を受け止めよう (上肢)	書道サークル 匠の会(手芸)	書道サークル クリスマス会準備 (手芸)	手芸サークル 雪を受け止めよう (上肢)	墨絵サークル 雪を受け止めよう (上肢)	フラワーサークル 雪だるまゲーム (上肢)
	10	11	12	13	14	15
11:00 ~	民謡体操	民謡体操	ぶーさんの日	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)
14:00 ~	書道サークル 雪だるまゲーム (上肢)	書道サークル 匠の会(手芸)	書道サークル 新年会準備 (手芸)	絵手紙サークル 雪だるまゲーム (上肢)	切り絵サークル カラオケ	塗り絵サークル カラオケ
	17	18	19	20	21	22
11:00 ~	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	演歌体操	演歌体操	演歌体操
14:00 ~	書道サークル PKゲーム(下肢)	歌の会	歌声教室	手芸サークル カラオケ	美☆クラブ トンネルをくぐれば (下肢)	塗り絵サークル トンネルをくぐれば (下肢)
	24	25	26	27	28	
11:00 ~	クリスマス会	太極拳体操	太極拳体操	太極拳体操	忘年会	
14:00 ~	クリスマス会 (ムズィーク・カペレ)	折り紙サークル トンネルをくぐれば (下肢)	ハーモニカ 鑑賞会	ミュージック 玉取り(上肢)		

## イベント

12日(水) ぶーさんの日  
(弥生交流保育)

18日(火) 歌の会  
(木下さん)

19日(水) 歌声教室  
(池村さん)

24日(月) クリスマス会  
(ムズィークカペレ)

26日(水) ハーモニカ鑑賞会  
(別府さん)

28日(金) 忘年会



15日(土)

12月29日(金)~1月3日(水)はお休みになります。  
新年は1月4日(木)から営業になります。良いお年をお迎えください。