





# 平成30年9月プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	 <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> 					1
11:00 ~	★(上肢)は上半身、(下肢)は下半身を主に動かすゲームです。					Styleエクササイズ (セラバンド体操)
14:00 ~	★(上肢)は上半身、(下肢)は下半身を主に動かすゲームです。					フラワーサークル 収穫祭ゲーム(上肢)
	3	4	5	6	7	8
11:00 ~	防災訓練	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)	ヨガ体操	民謡体操	民謡体操
14:00 ~	手工芸サークル 収穫祭ゲーム(上肢)	書道サークル 匠の会(手工芸)	書道サークル ピンポン飛ばし(上肢)	手芸サークル 収穫祭ゲーム(上肢)	墨絵サークル お月見ゲーム(上肢)	塗り絵サークル ギリギリストップ (上肢)
	10 	11	12	13 	14	15
11:00 ~	演歌体操	演歌体操	風の子交流保育	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)
14:00 ~	書道サークル お月見ゲーム(上肢)	書道サークル 匠の会(手工芸)	書道サークル 卓上ギリギリストップ (上肢)	絵手紙サークル ギリギリストップ (上肢)	切り絵サークル ピンポン飛ばし(上肢)	塗り絵サークル お月見ゲーム(上肢)
	17	18	19	20	21	22
11:00 ~	敬老会	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)	ぷーさんの日 (交流保育)	太極拳体操	太極拳体操
14:00 ~	敬老会	折り紙サークル ゲーゴル(上肢)	歌声教室	手芸サークル スリッパ飛ばし(下肢)	美☆クラブ ゲーゴル(上肢)	スリッパ飛ばし (下肢)
	24	25	26	27	28	29
11:00 ~	おとセン体操	おとセン体操	おとセン体操	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)
14:00 ~	書道サークル スリッパ飛ばし (下肢)	歌声教室	歌の会	日本舞踊鑑賞会	カラオケ	ハーモニカ 鑑賞会

## イベント



- 3日(月) 防災訓練
- 12日(水) 風の子交流保育  
(風の子保育園)
- 17日(月) 敬老会
- 19日(水) 歌声教室  
(池村先生)
- 20日(木) ぷーさんの日  
(弥生交流保育)
- 25日(火) 歌声教室  
(池村先生)
- 26日(水) 歌の会  
(木下さん)
- 27日(木) 日本舞踊鑑賞会  
(松の会)
- 29日(土) ハーモニカ鑑賞会  
(別府先生)



13日(木)



仲町高齢者在宅サービスセンター 電話 5966-7001

