デイホーム高円寺北ふれあいの家　5月　プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
カレンダー	カレンダー	カレンダー	馬場先生の歌声喫茶	カレンダー	書道
9	10	11	12	13	14
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
ハッピー❤カムカム	ハッピー❤カムカム	馬場先生の歌声喫茶	絵手紙	みんなで歌おう	カレンダー
16	17	18	19	20	21
ふぉーゆー体操／臨床美術	ふぉーゆー体操／臨床美術	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	エンちゃん体操	ふぉーゆー体操
書道	ドッグセラピー	ハッピー❤カムカム	カレンダー／臨床美術	ハッピー❤カムカム	ハッピー❤カムカム／臨床美術
23	24	25	26	27	28
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
ゆっくり急いで	馬場先生の歌声喫茶	ゆっくり急いで	ギター演奏会	ゆっくり急いで	フラワーアレンジメント／ゲーム
30	31				
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操				
ピアノとともに	ゆっくり急いで				

レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～

馬場先生の歌声喫茶　5日(木)・11日(水)・24日(火)－14:00～
馬場先生のギターとともに懐かしの流行歌などを合唱します。

ピアノとともに　30日(月)
ピアノの森さんの素敵な演奏を聞いた後で、伴奏に合わせて合唱します。

ドッグセラピー　17日(火)
かわいいワンちゃんとふれあって癒しの時間を持っていただきます。

ギター演奏会　26日(木)
講師の井口さんのギター演奏で、ゆったりと午後のひとときをお過ごし下さい。

みんなで歌おう！　13日(金)
チームシュシュによるコーラスや珍しい楽器の演奏をお楽しみいただきます。

趣味・ふれあいサークル活動～いきがいづくり～

絵手紙教室　12日(木)
季節の題材を葉書に描きます。未経験の方でも簡単に描くことが出来ます。

フラワーアレンジメントサークル　28日(土)
この道30年の先生がみなさんにご教授くださいます。

臨床美術　16日(月)AM・17日(火)AM・19日(木)PM・21日(土)PM
臨床美術士の資格を持つ矢代職員による、五感を最大限に働かせるように工夫された美術プログラムです。

エンちゃん体操　20日(金)
遠藤先生の音楽を取り入れた楽しい体操です。

書道　7日(土)・16日(月)
お手本を見ながら季節の文字を書いていただきます。

今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

ゆっくり急いで！
ざるの上にペットボトルやボール等をのせてざるに付いた紐を巻き取りながら早くゴールに到達した方が勝ちとなります。
ペットボトルが倒れたり、ボールが落ちたらその場から載せ直します。

ハッピー❤カムカム
長いリボンの先に大きな❤。リボンを棒に巻きつけていくと❤が近づいてきます。
足で棒をコロコロ転がしてリボンを巻いて頂きます。
前脛骨筋を鍛える為の運動となります。つま先を上げて歩く(摺り足歩行予防)為の大切な筋力を強化できます。

上肢筋力強化　下肢筋力強化　脳活性　手指巧緻性

お知らせ・トピックス

井の頭動物園外出のお知らせ

5月は井の頭動物園へのお出かけを予定しております。
新緑のまぶしい公園をお散歩しませんか？
詳細は連絡帳にてお知らせ致します。
ご参加希望お待ちしております。