



デイホーム高円寺北ふれあいの家 3月

プログラム予定表



レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
	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
7	8	9	10	11	12
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
カレンダー	振り子で ホールインワン	馬場先生の 歌声喫茶	絵手紙	みんなで歌お う	カレンダー
14	15	16	17	18	19
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /臨床美術	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	エンちゃん体操	ふおーゆー体操
ゲーム/臨床美術	ゲーム	振り子で ホールインワン	カレンダー ゲーム/臨床美術	振り子で ホールインワン	振り子でホールインワン /臨床美術
21	22	23	24	25	26
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
書道	馬場先生の 歌声喫茶	蹴っ飛ばしカーリング	振り子で ホールインワン	ピアノとともに	ゲーム/ フラワーアレンジメント
28	29	30	31		
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操		
振り子で ホールインワン	蹴っ飛ばしカーリング	ギター演奏会	蹴っ飛ばしカーリング		

馬場先生の歌声喫茶 3日(木)・9日(水)・22日(火)

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 25日(金)

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 15日(火)PM

近隣の動物専門学校より可愛いワンちゃんが遊びに来て下さいます。

ギター演奏会 30日(月)

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! 11日(金)

チームシュッ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～いきがづくり～

絵手紙教室 10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 26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 14日PM(月)・15AM(火)・17日PM(木)・19日PM(土)

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 18日AM(金)

遠藤先生の音楽を取り入れた楽しい体操です。

書道 5日(月)・21日(土)

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～

振り子でホールインワン!



離れた場所にあるボールを重りの付いた振り子で打ちます。前方には点数の書かれた穴があり、ボールが穴に入ったら点数GET! 振り子の強さ、向きからボールがどう飛んでいくのかを想像しましょう。

蹴っ飛ばしカーリング



的から離れた場所に座ってストーン(石)に見立てた牛乳パックを蹴ります。的の中心部の高得点を狙い、距離の見当識を働かせてストーンを蹴って頂きます。お一人ずつ蹴って、合計点を競います。



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

お花見外出のお知らせ

桜の開花が待ち遠しい今日この頃。今年もお花見は新井薬師に参ります。

中野駅前より続くお花見ロードをドライブ。

そして境内をゆったり散策するコースとなっております。

日程等、詳細については階下の状況に合わせ、後日お知らせ致します。

