

🌸 デイホーム高円寺北ふれあいの家 4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 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
チャレンジゴルフ	チャレンジゴルフ	チャレンジゴルフ	馬場先生の 歌声喫茶	チャレンジゴルフ	臨床美術 /チャレンジゴルフ
9	10	11	12	13	14
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
臨床美術 /ゲーム	カレンダー	馬場先生の 歌声喫茶	カレンダー	カレンダー	書道
16	17	18	19	20	21
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /臨床美術	ふぉーゆー体操 /臨床美術/ハッピークラブ ♪	ふぉーゆー体操
カレンダー	ドッグセラピー	カレンダー	絵手紙	ハイジャンプ	フラワーアレンジメント /ゲーム
23	24	25	26	27	28
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
ギター演奏会	馬場先生の 歌声喫茶	ハイジャンプ	チャレンジゴルフ	みんなで歌おう	カレンダー



お知らせ・トピックス **2018年度のスタートにあたり。**



職員一同気持ちも新たに新年度を迎えました。  
皆様のご意見、ご希望に添った、イベント、サービスをご提供して参ります。  
皆様の生活と地域に根付いたデイサービスであるよう、  
心して努めて参ります。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



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)  
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 講師のご都合により今月はお休みとなります。**  
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ていただきます。  
**ギター演奏会** 23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** 27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** 19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** 21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** 7日(土)PM・9日(月)PM・19日(木)AM・20日(金)AM  
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。  
**書道** 14日(土)・30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。  
**ハッピークラブ** 毎週火曜日・金曜日AM  
『楽しく歌う』をテーマに!ギターに合わせて課題曲の練習をします。10人程度のサークルです。サークル活動がきっかけで「お友達ができた!」と好評です。



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

**ハイジャンプ**   
走り高跳びのバーをピンポン玉などのいろいろなボールをワンバウンドさせて飛び越えるゲームです。何cm、と宣言したバーを何回でクリアできるかを競って頂きます。集中力・達成感を味わって頂きます。腕・関節の運動になります。どんな記録が出るか楽しみです!  
**チャレンジゴルフ**   
傾斜のついた人工芝の先に1～9番までのホールがあります。椅子に座り、ゴルフクラブを使って9個のゴルフボールを打ちます。1～9のホールすべてに入ったらパーフェクト!それぞれのホールの得点の合計点を競います。パーフェクト目指してレッツチャレンジ!

- 上肢筋力強化
- 下肢筋力強化
- 脳活性
- 手指巧緻性