

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

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操
			馬場先生の 歌声喫茶	目指せ！ プロゲートボーラー	臨床美術 / かご入れピンポン
5	6	7	8	9	10
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	カレンダー	カレンダー	絵手紙教室	カレンダー	書道
12	13	14	15	16	17
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 / 臨床美術	ふおーゆー体操 / 臨床美術	ふおーゆー体操
かご入れピンポン	かご入れピンポン	馬場先生の 歌声喫茶	チェロ演奏会	輪投げ	フラワーアレンジメント / ゲーム
19	20	21	22	23	24
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
臨床美術 / 輪投げ	目指せ！ プロゲートボーラー	かご入れピンポン	カレンダー	みんなで歌おう	カレンダー
26	27	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	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	ギター演奏会	目指せ！ プロゲートボーラー	かご入れピンポン	ペットボトルボーリング



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 1日(木)・14日(水)・27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 動物学校が春休みの為今月はありません。
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 28日(水)
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！ 23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 8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 17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 3日PM(土)・15日AM(木)・16日AM(金)・19日PM(月)
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 10日(土)・26日(月)
お手本を見ながら季節の文字を書きます。



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

目指せ！プロゲートボーラー
ゲートボールのスティックとボールを使い、人工芝の上でボールを叩いて頂きます。芝の上に点数表があります。ボールが止まった点数の合計を競って頂きます。ゲートボールのスティックとボールは重さもあり、上肢の筋力向上を目指しています。

かご入れピンポン
離れたかごにピンポン玉をワンバウンドさせて入れます。かごはいろいろな大きさ、深さがあり、それぞれ点数が異なります。距離の見当識やバウンドさせる角度等の感覚を働かせて高得点

- 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

年中行事の中でも皆さんが楽しみにされているイベントの一つ「お花見」。まだまだ寒い毎日ですが3月の後半には桜の開花が聞かれることでしょう。開花状況に合わせてお出かけのタイミングをお知らせ致します。お楽しみに！

