デイホーム高円寺北ふれあいの家　10月　プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
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
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 /麻雀サークル	臨床美術 /カレンダー
8	9	10	11	12	13
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 /ピンポンカップインゲーム	サイコロサッカー	馬場先生の 歌声喫茶	カレンダー	サイコロサッカー /麻雀サークル	書道
15	16	17	18	19	20
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 /ハッピークラブ♪/臨床美術	ふぉーゆー体操
サイコロサッカー	ドッグセラピー	サイコロサッカー	絵手紙教室	みんなで歌おう /麻雀サークル	フラワーアレンジメント /　サイコロサッカー
22	23	24	25	26	27
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
書道	馬場先生の 歌声喫茶	ピンポンカップイン ゲーム	サイコロサッカー	ギター演奏会 /麻雀サークル	ピンポンカップイン ゲーム
29	30	31			
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			
ゲーム	ピンポンカップイン ゲーム	ゲーム			

お知らせ・トピックス　お出掛けプログラム「巣鴨外出」のご案内！

皆様からのご要望のお声の多い合出掛け企画！！
今年は暑い時期を避け、行楽シーズンに合わせ「巣鴨外出」を実施することとなりました。とげぬき地蔵をお参りし、巣鴨地蔵商店街を散策しましょう。
ご家族の参加も大歓迎！！ご参加お待ち致しております。♪

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　4日(木)・10日(水)・23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　16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(金)
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！　19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　18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　20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　6日(土)・8日(月)・18日(木)・19日(金)
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　13日(土)・22日(月)
お手本を見ながら季節の文字を書きます。

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。

今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

サイコロサッカー
下肢の運動、集中力の向上を目的としています。
椅子に座ったまま行います。床にいろいろな絵が描かれた紙が置いてあります。
それぞれの絵に乗るようサイコロを蹴って、出た目の合計を競います。
脚が使えない場合は手で投げて頂きます。

ピンポンカップインゲーム
複数並んだペットボトル（上面をカットした状態）にピンポン玉を投げます。
ペットボトルの並びは手前が数が多く、奥ほど数が少なくなっており、ボーリングのピンと逆並びで三角形になります。
手前のペットボトルほど点数が低く、奥のペットボトルほど点数が高くなります。

上肢筋力強化　下肢筋力強化　脳活性　手指巧緻性