

# 2019デイホーム高円寺北ふれあいの家 1月 プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
 <b>年始休業</b>				ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操
				お手玉カルタとり大会 /麻雀サークル	お手玉カルタとり大会
7	8	9	10	11	12
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	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	足輪で十二支揃え	カレンダー /麻雀サークル	書初め/ゲーム
14	15	16	17	18	19
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	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 /ハッピークラブ♪/臨床美術	臨床美術 /ふおーゆー体操
臨床美術 /足輪で十二支揃え	ドッグセラピー	カレンダー	馬場先生の 歌声喫茶	足輪で十二支揃え /麻雀サークル	カレンダー
21	22	23	24	25	26
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操
書初め/ゲーム	馬場先生の 歌声喫茶	足輪で十二支揃え	カレンダー	みんなで歌おう /麻雀サークル	フラワーアレンジメン /ゲーム
28	29	30	31		
ふおーゆー体操	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操	ふおーゆー体操		
お手玉カルタ	ギター演奏会	お手玉カルタ	絵手紙教室		



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** 9日(水)・17日(木)・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 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** 15日(火)  
高円寺駅南口にある専門学校「日本動物21」の生徒さんが連れてきて下さる  
かわいいワンちゃんとお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** 29日(火)  
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!** 25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** 31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** 19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)・17日AM(木)・18日AM(金)・19日AM(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。  
**書初め** 12日(土)・21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







今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

**足輪で十二支そろえ**  
歩行に必要な筋力の向上につながるレクです。新聞紙の輪を足で飛ばし十二支の順番で隣り合う干支をいくつ獲得できるかを競うゲームです。

お手玉カルタ

椅子をおおきな円周上に並べて座り、各々お手玉を1つ持っていただきます。円の中に手作りの大きなカルタを並べます。

-  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 **2019 新年あけましておめでとうございます。**



皆様の笑顔があふれる ふれあいの家でありたいという思いをひとつに職員一同、力を合わせて楽しい一年にして参ります。  
年明けは恒例の「初詣」で始まります。  
コートやお帽子等防寒具をご用意の上、お越しくださいませ。

