

# 🎄 デイホーム高円寺北ふれあいの家 12月 プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
					<b>1</b>
					ふおーゆー体操
					臨床美術 /レクリエーション
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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	カレンダー	絵手紙教室	カレンダー /麻雀	書道
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
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	ピアノとともに	ふおーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふおーゆー体操
臨床美術 /クジャクの羽根ゲーム	クジャクの羽根 ゲーム	馬場先生の 歌声喫茶	カレンダー	クジャクの羽根ゲーム /麻雀	フラワーアレンジメント /カレンダー
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
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	ふおーゆー体操
書道	レクリエーション	クジャクの羽根 ゲーム	馬場先生の 歌声喫茶	みんなで歌おう /麻雀	クジャクの羽根 ゲーム
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
奥村ピアノ教室	ふれあいの家 クリスマス会	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
ふれあいの家 クリスマス会	馬場先生の 歌声喫茶	ギター演奏会	クジャクの羽根 ゲーム	レクリエーション /麻雀	年忘れ カラオケ大会



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 12日(水)・20日(木)・25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です。**  
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 学校が冬休みの為お休みです。**  
今月は専門学校が冬休みの為、お休みとなります。  
**ギター演奏会 26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! 21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 6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 15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 1日(土)PM・10日(月)PM・20日(木)AM・21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 8日(土)・17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～

**クジャクの羽根ゲーム**     
洗濯バサミの付いた色とりどりの羽根を鳥の背中につけて頂きます。  
時間内に付けた羽根の数で得点を競います。ふおーゆー体操の  
前腕の運動の効果を発揮して頂きます。

**一網打尽ゲーム**     
一人ずつ競技者用のイスに着き、魚を狙って網を投げます。  
床にブルーシートを敷き、漁場に見立て、魚をちりばめます。  
制限時間1分間で繰り返し網を投げ魚を、捕っていきます。  
数多く捕った人の勝ちとなります。簡単な動作ながら体を動かし  
爽快感を体感できるゲームです。

 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

## ありがとうございます。2018

今年も高円寺北ふれあいの家をご利用頂きありがとうございました。  
皆様とともに楽しい年が過ぎたことを心から感謝申し上げます。  
12月はふれあいのお家の締めくくりとして二大イベントをご用意しております。  
ご利用日でない方の臨時のご利用も承ります。  
大勢の皆様のご参加をお待ちしております。ご一緒に今年最後のイベントで盛り上がりましょう!

