

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 3月 プログラム予定表

健康なからだづくり	生きがいづくり	気分転換・地域・社会交流
機能訓練	趣味サークル活動	レクリエーション・行事等
★フォーユー体操 ★転倒予防体操 ★口腔体操 ★その他ボランティアさんによる体操実施予定 ※要支援の方には運動器機能向上プログラム実施中	★カラオケ ★囲碁 ★将棋 ★塗り絵 ★手工芸 ★押し花 ★書道	★ヨガ体操 ★ダンス体操 ★歌謡ショー ★ギター演奏 ★民謡の会 ★フラダンス ★

暮らしを支える	お得情報など
生活基盤サービス	お知らせ
★ヘアカット(外出が難しい・ご家族様が対応できない方など)ボランティアの調整がつき次第ご連絡致します。	★今月より来月にかけてお花見ドライブを企画しています。詳細が決まりましたらまた御案内いたします。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ゲーム1	手工芸	ゲーム1	フラダンス
6	7	8	9	10	11
ゲーム1	ヨガ体操	手工芸	ゲーム1	ギター演奏会	ゲーム1
13	14	15	16	17	18
手工芸	押し花	ゲーム2	ダンス体操	手工芸	十音の会
20	21	22	23	24	25
ゲーム2	ゲーム2	タンゴショー	ゲーム2	ダンス体操	ヨガ体操
27	28	29	30	31	
歌謡ショー	ダンス体操	民謡の会	ヨガ体操	ゲーム2	

※当日のプログラムは変更になる場合がございます。予めご了承下さい

渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター 03-5466-2681