

# 平成30年9月 プログラム表



中央区立高齢者在宅サービスセンター  
マイホームはるみ（のぞみフロア）

## 体操

★毎日11：25～40までは「口腔体操」を実施しております。利用者様にはお口を動かして頂き、声を出したり舌を動かしてお食事が飲み込み易くなるよう運動を行っています。  
★13：00からはボールや棒を使った運動を行っています。手足を上下・左右にしっかりと動かして頂いています。

## 脳トレ・活動・行事・イベント

★脳トレ  
ジグソーパズル・カレンダー塗り絵など  
★お誕生会  
おやつの時間にお祝いをさせていただきます！  
★敬老会（14日～17日）  
本年節目（満年齢）を迎えられた利用者様のお祝いをさせていただきます。対象となる利用者様には後日お知らせを配布致します。

日	月	火	水	木	金	土
						1
						缶倒しゲーム
2	3	4	5	6	7	8
パターゴルフ	ハキハキピンポン	踊りの会	千支セトラゲーム	フラワーアレンジ	フラワーアレンジ	玉入れ
9	10	11	12	13	14	15
物送りゲーム	ボーリング大会	カーリング	書道	輪投げ	★敬老会	★敬老会
16	17	18	19	20	21	22
★敬老会	★敬老会	パターゴルフ	うちわ風船	物送りゲーム	書道	美世の会
23	24	25	26	27	28	29
サッカーゲーム	セラピードッグ	お手玉飛ばしゲーム	卓上ゲーム	魚釣りゲーム	ロータリークラブ	カーリング
30						
ボーリング大会						

※毎月15日からは体重測定を行います。  
※予定表は変更する可能性もございます。ご了承ください。

