

🍁 平成30年11月プログラム表 🍁

	月	火	水	木	金	土
	ご利用日でない日の 臨時利用もお待ちしています! 			1	2	3
11:00 ~	★(上肢)は上半身、(下肢)は下半身を主に動かすゲームです。			Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)	Styleエクササイズ (腰痛体操)
14:00 ~				手芸サークル ひな壇バスケット (上肢)	切り絵サークル カラオケ	フラワーサークル ひな壇バスケット (上肢)
	5	6	7	8 	9	10
11:00 ~	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)	太極拳体操	太極拳体操	太極拳体操
14:00 ~	オカリナ& キーボード演奏会	書道サークル 匠の会(手工芸)	書道サークル 射的ゲーム(上肢)	射的ゲーム(上肢)	墨絵サークル ひな壇バスケット (上肢)	塗り絵サークル 射的ゲーム(上肢)
	12	13	14	15	16 	17
11:00 ~	おとセン体操	おとセン体操	風の子交流保育	ぶーさんの日	Styleエクササイズ (棒体操)	Styleエクササイズ (棒体操)
14:00 ~	書道サークル 巻き巻きゲーム(上肢)	書道サークル 匠の会(手工芸)	歌声教室	絵手紙サークル お手玉カーリング (上肢)	カラオケ	塗り絵サークル カラオケ
	19 	20	21	22	23	24
11:00 ~	ヨガ体操	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	Styleエクササイズ (セラバンド体操)	民謡体操	民謡体操	民謡体操
14:00 ~	書道サークル お手玉カーリング (上肢)	折り紙サークル お手玉キック(下肢)	書道サークル お手玉カーリング (上肢)	手芸サークル お手玉キック(下肢)	レクリエーション ダンス	フラダンス鑑賞会
	26	27	28	29	30	
11:00 ~	演歌体操	演歌体操	演歌体操	Styleエクササイズ (重錘体操)	Styleエクササイズ (重錘体操)	
14:00 ~	手工芸サークル カラオケ	歌の会	お手玉キック(下肢)	カラオケ	歌声教室	

イベント

- 5日(月) オカリナ&キーボード鑑賞会 (木下夫妻)
- 14日(水) 風の子交流保育 (交流保育) 歌声教室(池村先生)
- 15日(木) ぶーさんの日 (弥生交流保育)
- 23日(金) レクリエーションダンス (ワンステップ)
- 24日(土) フラダンス鑑賞会 (フラブアケニケニ)
- 27日(火) 歌の会 (木下さん)
- 30日(金) 歌声教室 (池村先生)



誕生会
19日(月)



仲町高齢者在宅サービスセンター

電話 5966-7001