



1月予定表



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------------|---------------------|---------------|-----------------|---|---------------|---------------------|
| 時間/日にち | 1日 元旦 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 10:30~11:30 | 年始休業日 | | | ストレッチ体操 | すごろくゲーム | 筋力アップ体操 |
| 14:00~15:00 | | | | お正月思い出しクイズ | 新年棒体操 | フルーツ(中込講師) |
| 16:30~17:10 | | | | カルタ大会 | カラオケ | 羽根つき |
| 時間/日にち | 8日 成人の日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 10:30~11:30 | 青春時代 思い出クイズ | リフレッシュ体操 | 記憶力クイズ | ハーモニカ(芝講師) | 皆で歌おう | ボール遊び |
| 14:00~15:00 | のびのび ダンスセラピー(野尻講師) | 円になってゲーム | 音楽に合わせて 身体を動かそう | ハープ・二胡・ギターで歌おう(松村講師) | 太極拳(伊藤講師) | イントロクイズ |
| 16:30~17:10 | キャッチボール | 福笑い | 積み上げ崩しゲーム | 漢字クイズ | フリスビーシューティング | ペーパードライバー |
| 時間/日にち | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 10:30~11:30 | 綱引き | サッカー | 風船バレー | お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会) | 脳トレドリル | 都道府県クイズ |
| 14:00~15:00 | しげじいの マジックショー(斎藤講師) | カラオケ | 演奏と歌の会(有賀講師) | 頭フル回転 脳トレQ | 2人で協力ゲーム | 〇〇運びゲーム 詩吟(小野講師) |
| 16:30~17:10 | 季節の唱歌 | 的当てゲーム | 頭の体操・脳トレQ | ポーリング | 輪投げ | フーフーパタパタ競争 |
| 時間/日にち | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| カレンダ-作り週間(22日~27日) | | | | | | |
| 10:30~11:30 | 風船バレー | 歌詞当てクイズ | 歌の会(鳥井講師) | 歌のリクエスト | 漢字言葉のゲーム | カラオケ |
| 14:00~15:00 | 尺八で歌おう(大串講師) | ヨガ・エアロビ | 蓄音器コンサート(村松講師) | 筋力アップ体操 絵手紙(大塚講師) | 歌に合わせて身体を動かそう | サッカー |
| 16:30~17:10 | すごろく | しりとり | ピンポン(卓球) | クロスワード | ゲートボール | クイズ・なぞなぞ |
| 時間/日にち | 29日 | 30日 | 31日 | 生活機能訓練について 日常生活を安全でより快適に過ごせるように、集団体操を充実します。 ご希望の方には機能訓練指導員による個別の生活機能訓練を実施しています。 また福祉用具の使い方や、運動方法等のご相談をお待ちしております。 | | |
| 10:30~11:30 | キックホッケー | 玉入れ | 足でポン | | | |
| 14:00~15:00 | タオル体操 | 朗読すずらん会(川合講師) | 民謡(榎本講師) | | | |
| 16:30~17:10 | 輪投げ | 積み上げ崩しゲーム | 漢字クイズ | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| ご希望者が集まり、ボランティアの方などを交え活動されています。 | 《選択プログラム》 ※プログラムによっては開始時間が異なります | | | | | |
| | 月 体操 脳トレ 折り紙 | 火 体操 大正琴(午前) ハーモニカ | 水 体操 コーラス 麻雀 | 木 体操 編物(午前) ハーモニカ | 金 体操 ハーモニカ 麻雀 | 土 体操 書道 高藤講師 (第1週・第3週) |

《今月のお知らせ》

- ◎『年始のお休みについて』 1月3日(水)までお休みとさせていただきます。
- ◎1月4日~6日、8日~10日は『初詣』井草八幡宮に参拝予定です。
- ◎1月9日はおやつの時間にお抹茶を振舞います。お楽しみに!!
- ◎1月13日の『絵手紙』はお休みです。
- ◎2月のカレンダーは「椿」がテーマです。
- ◎手洗い・うがいを行い、インフルエンザ等の感染症の予防に努めましょう。また、十分な睡眠も必要です。

◎1月 15日(月) ← 美容カットサービス TEL.03-3394-9831
(電話にて予約承ります。)

◎1月 29日(月) ◎の日 担当:金子さん/料金:¥1500- 内容:カットのみ