

平成30年
2018年

3月ふれあい予定表

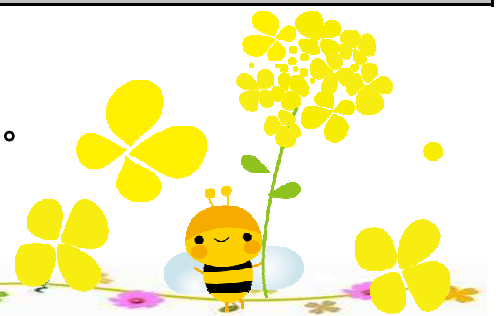
上井草ふれあいの家

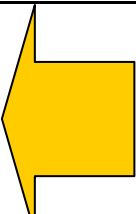
曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち	生活機能訓練について 日常生活を安全でより快適に過ごせるように、集団体操を充実します。 ご希望の方には機能訓練指導員による個別の生活機能訓練を実施しています。 また福祉用具の使い方や、運動方法等のご相談をお待ちしております。 理学療法士、作業療法士、看護師が個別の生活支援を行ないます。			1日	2日	3日
10:30~11:30				こんぺいとう会	ポーリング	季節の唱歌
14:00~15:00				〇〇運びゲーム	頭の体操 脳トレクイズ	ひな祭りすごろく
16:30~17:10				しりとり	トランプ	顔合わせゲーム
時間/日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:30~11:30	綱引き	記憶クイズ	筋力アップ体操	歌詞当てクイズ	リフレッシュ 全身体操	狙って当てて!
14:00~15:00	サッカー	カラオケ	ハープ・二胡・ギターで歌おう (松村・田中講師)	風船バドミントン	ビンゴ玉入れ	歌のリクエスト 絵手紙 (大塚講師)
16:30~17:10	クロスワード	ペーパー ドライバー	漢字クイズ	卓球	ゴルフ	トランプ
時間/日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
10:30~11:30	棒体操	戸谷さんと 声出してスッキリ! (戸谷講師)	モーニングオペラ ~早春のショー~	ハーモニカ (芝講師)	キックホッケー	バルーンゲーム
14:00~15:00	昔懐かし 思い出クイズ	民謡 (榎本講師)	演奏と歌の会 (有賀講師)	タオル体操	イントロドン	円になってゲーム 詩吟 (小野講師)
16:30~17:10	ペーパー ドライバー	的当てゲーム	ポーリング	輪投げ	積み崩しゲーム	漢字クイズ
時間/日にち	19日	20日	21日	22日	23日	24日
カレンダー作り週間(19日~24日)						
10:30~11:30	足でポン!	どれみちゃん コンサート (松島講師)	歌の会(鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	皆で歌おう	脳トレクイズ
14:00~15:00	すごろく	みんなで協力 ゲーム	のびのび ダンスセラピー (野尻講師)	しげいの マジックショー 絵手紙(大塚講師)	筋力アップ体操	こうばこの会
16:30~17:10	間違い探し	しりとり	カルタ	トランプ	フーフー パタパタ競争	フリスビー シューティング
時間/日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日
10:30~11:30	都道府県クイズ	タオル体操	バルーンゲーム	2人で協力 ゲーム	思い出クイズ	サッカー
14:00~15:00	カラオケ	朗読 すずらの会	ビンゴ	懐メロを歌おう	リード アンサンブル (中井講師)	歌に合わせて 体を動かそう
16:30~17:10	ゲートボール	輪投げ	春の歌の会	カルタ	的当てゲーム	言葉のゲーム

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〉〉

- ◎3月3日(土)は桃の節句、ひな祭りですね。
- ◎ひな祭りの雛あられの白色は雪、緑色は木々の芽、桃色は生命を表しているそうですよ。
- ◎マスクは風邪予防だけでなく、花粉対策にもなります。
- ◎4月のカレンダーのテーマは『桜』です!お楽しみに!



◎3月12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。)
◎3月26日(月)	

毎月、デイの様子をブログで掲載しています。是非ご覧になってください。 HPアドレス [サンフレンズ](#)