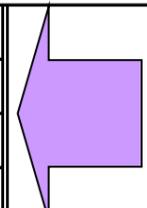
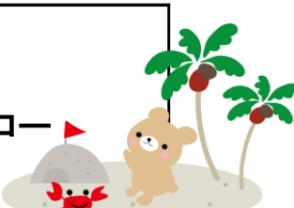


| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------|
| 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。 | | | | 1日 | 2日 |
| 10:30~11:30 | | | | | 石神井南中学校 ソーラン節披露 | 風船バレー |
| 14:00~15:00 | | | | | リフレッシュ 全身体操 | 昔懐かし 思い出クイズ |
| 16:30~17:10 | | | | | 七夕準備 | 七夕準備 |
| 時間/日にち | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 七夕 | 8日 | 9日 |
| 10:30~11:30 | ストレッチ体操 | 玉入れ・輪投げ | イントロ キーワードでドン | 七夕まつり  | 碁石ゲーム | すごろく |
| 14:00~15:00 | 民謡(榎本講師) お茶の会 15時~ (山本講師) | 朗読の会 (川合講師) | 脳トレ・漢字 言葉クイズ | | 頭の体操脳トレQ | 歌謡コンサート (引地講師) |
| 16:30~17:10 | 七夕準備 | 七夕準備 | 七夕準備 | | カラオケ | ゴルフ |
| 時間/日にち | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 10:30~11:30 | 〇〇運びゲーム | すごろく | サッカー | 夏の歌の会 | ストレッチ体操 | 紙血飛ばしゲーム |
| 14:00~15:00 | 夏に向けて 体力作り体操 書道(高野講師) | アフタヌーンオペ ラ(山田講師) | 脳をフル回転 記憶力ゲーム | 竹ちゃんと歌おう (竹森講師) | 昭和の懐メロで GO! | のびのびダンス セラピー(野尻講師) 絵手紙(大塚講師) |
| 16:30~17:10 | 皆で歌おう | カルタ・トランプ | 皆で歌おう | ゲートボール | 輪投げ | トランプ |
| 時間/日にち | 18日 海の日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
|カレンダ-作り週間(18日~23日)..... | | | | | | |
| 10:30~11:30 | 風船バレー | 積み上げゲーム | 足でポン | 棒体操 | 都道府県クイズ | カラオケ |
| 14:00~15:00 | 頭の体操脳トレQ | どれみちゃん コンサート (松島講師) | 伝達ゲーム | 蓄音機 コンサート (村松講師) | 下肢筋力アップ 体操 | こうばこの会 (空代講師) |
| 16:30~17:10 | フリスビー シューティング | ふれあい体操 | カルタ・トランプ | ブロック積み上げ 崩しゲーム | 夏の童謡 | 輪投げ |
| 時間/日にち | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 10:30~11:30 | 言葉のゲーム | 歌詞当てクイズ | 歌の会 (鳥井講師) | お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会) | 〇〇運びゲーム | 玉入れ 輪投げ |
| 14:00~15:00 | リフレッシュ 全身体操 | 竹ちゃんと歌おう (竹森講師) | 三味線で唄おう (田中講師) | 音楽でゲンキ (中込講師) 絵手紙(大塚講師) | 青春歌謡 バラエティ (大園講師) | ハーモニカで 歌おう (平塚講師) |
| 16:30~17:10 | フーフーパタパタ 競争 | しりとり/クイズ | 投扇興ゲーム | 輪投げゲーム | ペーパー ドライバー | フリスビー シューティング |

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 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 麻雀 | 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4週) |

《今月のお知らせ》

- ◎カレンダー作り・・・8月のカレンダーのテーマは「阿波踊り」です。
- ◎七夕まつり・・・1ヶ月ほど前から準備いただいた七夕飾りでふれあいが華やかになりました。初夏のひとときを一緒に楽しみたいと思います。皆様の願いが星に届きますように。
- ◎外出プログラム・・・季節のお花を観に出かけたり、外でおやつを味わったり・・・お仲間と一緒にリフレッシュしましょう♪
- ◎お知らせ・・・今月だけ、絵手紙が第3土曜日(7/16)、書道が第1・第4土曜日(7/2、7/23)となります。

| | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/6 (水) ☆ |  美容カットサービス TEL.03-3394-9831 ☆の日 担当:小林さん/料金:¥1800- 内容:カット・簡単なブロー ◎の日 担当:金子さん/料金:¥1500- 内容:カットのみ |  |
| 7/11 (月) ◎ | | |
| 7/25 (月) ◎ | | |
| 7/28 (木) ☆ | | |