

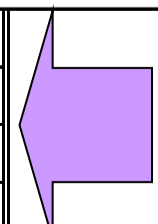
曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち				1日	2日	3日
生活機能訓練について 日常生活を安全でより快適に過ごせるように、集団体操を充実します。 ご希望の方には機能訓練指導員による個別の生活機能訓練を実施しています。また福祉用具の使い方や、運動方法等のご相談をお待ちしております。			10:30~ 11:30	記憶クイズ	夏の歌の会	玉入れ・輪投げ
			14:00~ 15:00	盆踊りエクササイズ 太鼓練習	昔懐かしい思い出 クイズ	こうばこの会 (空代講師)
			16:30~ 17:10	皆で歌おう	ペーパーライ バー	フリスビーシュー ティング
時間/日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日
10:30~ 11:30	モーニングオペラ (山田講師)	すごろく	足でポン	懐メロのを歌おう	サッカー	すごろく
14:00~ 15:00	盆踊りエクササイズ 太鼓練習	昭和の懐メロで GO!	盆踊りエクササイズ 太鼓練習	音楽で元気 (中込講師)	民謡 (榎本講師)	盆踊りエクササイズ 絵手紙 (大塚講師)
16:30~ 17:10	漢字部首クイズ	トランプ・カルタ	トランプ	フーフーパタパタ 競争	カラオケ	投扇興ゲーム
時間/日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日
10:30~ 11:30	玉入れ・輪投げ	盆踊りエクササイズ 太鼓練習	歌詞当てクイズ	ドレミちゃんコン サート (松島講師)	盆踊りエクササイズ 太鼓練習	紙皿飛ばしゲーム
14:00~ 15:00	夏の歌で イントロドン お茶の会 (山本講師)	朗読を楽しむ会 (川合講師)	竹ちゃんと歌おう (竹森講師)	ストレッチ体操	ハープ・二胡 ギターで歌おう (松村講師)	ゴスペル (サウンドヒール)
16:30~ 17:10	カルタ・トランプ	しりとり・クイズ	フリスビーシュー ティング	カラオケ	フーフーパタパタ 競争	ダーツゲーム
時間/日にち	19日 敬老の日	20日	21日	22日 秋分の日	23日	24日
カレンダー作り週間(19日~24日)						
10:30~ 11:30	ご長寿すごろく	都道府県クイズ	風船バレー	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	足でポン	棒体操
14:00~ 15:00	寿会	下肢筋力UP体操	太極拳 (伊藤講師)	脳トレ漢字クイズ 絵手紙 (大塚講師)	民謡 (杉並民謡の会)	のびのびダンスセラ ピー (野尻講師) 詩吟 (小野講師)
16:30~ 17:10	的当て野球	夏の童謡	皆で歌おう	輪投げ	クイズ・しりとり	ブロック積み・崩し ゲーム
時間/日にち	26日	27日	28日	29日	30日	
10:30~ 11:30	言葉のゲーム	紙皿飛ばしゲーム	歌の会 (鳥井講師)	イントロドン!	積み上げゲーム	
14:00~ 15:00	リフレッシュ 全身体操 書道 (高野講師)	脳トレ漢字クイズ	三味線で歌おう (田中講師)	歌に合わせて身体 を動かそう	歌詞当てクイズ	
16:30~ 17:10	ゲートボール	ブロック積み・崩 しゲーム	ゲートボール	フリスビーシュー ティング	夏の童謡	

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3週)

《今月のお知らせ》

- ◎カレンダー作り …… 10月のカレンダーは、コスモスがテーマです。お楽しみにしてください。
- ◎書道(高野講師) …… 今月のみ、第3月曜日から、第4月曜日の26日に予定が変更となります。
- ◎寿会 …… 19日敬老の日お祝い年の方のお祝いをさせていただきます。
- ◎お茶の会(山本講師) …… 8月お休みだったお茶の会を9月は開催いたします。



☆9日(金)		<b>美容カットサービス</b> TEL.03-3394-9831 (電話にて予約承ります。)
◎12日(月)		
☆17日(土)		
◎26日(月)		

☆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