

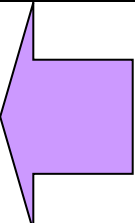
曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち		1日	2日	3日 文化の日	4日	5日
	10:30~11:30	秋の歌の会	玉入れ・輪投げ	〇〇運びゲーム	カラオケ	言葉のゲーム
	14:00~15:00	ストレッチ体操	歌に合わせて身体を動かそう	健康体操 (宮本講師)	歌って身体を動かし身体を暖めよう	紙血飛ばしゲーム
	16:30~17:10	投扇興ゲーム	カルタ	皆で歌おう	的当てゲーム	カラオケ
時間/日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
10:30~11:30	紙血飛ばしゲーム	ボーリング	イントロドン!	すごろく	足つなひき	足でポン
14:00~15:00	体力作り体操 お茶の会 15時~ (山本講師)	秋の音楽大会	竹ちゃんと歌おう (竹森講師)	音楽で元気 (中込講師)	民謡 (榎本講師)	こうばこの会 (空代講師) 絵手紙 (大塚講師)
16:30~17:10	ピンゴゲーム	しりとり/クイズ	懐かしの歌の会	ペーパードライバー	漢字部首クイズ	ゲートボール
時間/日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
10:30~11:30	歌詞当てクイズ	風船バレー	言葉のゲーム	どれみちゃんコンサート (松島講師)	記憶力クイズ	サッカー
14:00~15:00	玉入れ・輪投げ	朗読を楽しむ会 (川合講師)	大極拳 (伊藤講師)	しげじいのマジックショー (齋藤講師)	ストレッチ体操	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	ゲートボール	フーフーパタパタ競争	間違い探し	野球	秋の唱歌	フリスビーシューティング
時間/日にち	21日	22日	23日 勤労感謝の日	24日	25日	26日
カレンダー作り週間 (21日~26日)						
10:30~11:30	足でポン	紙血飛ばしクイズ	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	棒体操	風船バレー
14:00~15:00	脳トレ漢字クイズ 書道 (高野講師)	青春コンサート (大園講師)	三味線で歌おう (田中講師)	アフタヌーンオペラ (山田講師) 絵手紙 (大塚講師)	民謡 (杉並民謡の会)	ハーモニカで歌おう (平塚講師)
16:30~17:10	カラオケ	ゴルフ	フリスビーシューティング	射的・ダーツ	テーブルゲーム	言葉のゲーム
時間/日にち	28日	29日	30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、 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		
10:30~11:30	都道府県クイズ	歌詞当てクイズ	サッカー			
14:00~15:00	音楽に合わせて身体を動かそう	昔懐かしい思い出クイズ	頭フル回転 脳トレQ!			
16:30~17:10	ブロック積み、崩しゲーム	輪投げ	秋の童謡			

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・・・12月のカレンダーはクリスマスがテーマです。

◎ランチの会・・・29日(火)は、和食ランチ、30日(水)は、洋食ランチです。メニューはお楽しみにしてください。

☆8日(火)		美容カットサービス TEL.03-3394-9831 (電話にて予約承ります。)
◎14日(月)		
☆25日(金)		
◎28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

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](#)