

曜日	月	火	水	木	金	土	
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。				時間/日にち	1日	2日	3日
				10:30~11:30	言葉のクイズ	〇〇運びゲーム	都道府県クイズ
				14:00~15:00	音楽で元気(中込講師)	昭和の懐メロでGO	リハビリ体操(田中講師)
				16:30~17:10	ゲートボール	間違い探し	ペーパードライバー
時間/日にち	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
10:30~11:30	冬の歌の会	棒体操	記憶カクイズ	足でぼん	歌詞当てクイズ	ゴスペルサウンドヒール	
14:00~15:00	太極拳(伊藤講師) お茶の会 15時~(山本講師)	脳をフル回転記憶カクイズ	リードアソナルひまわり(中台講師)	竹ちゃんと歌おう(竹森講師)	しげじいのマジックショー(齋藤講師)	昔懐かし思い出クイズ 絵手紙(大塚講師)	
16:30~17:10	フリスビーシューティング	積み上げゲーム	皆で歌おう	漢字クイズ	ふれあい体操	輪投げ	
時間/日にち	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
カレンダ制作り週間(12日~17日)							
10:30~11:30	風船バレー	都道府県クイズ	紙血飛ばしゲーム	イントロキーワードクイズ	サッカー	玉入れ・輪投げ	
14:00~15:00	この歌詞、何の歌でした?	リフレッシュ全身体操	ハープと二胡(松村講師)	アンサンブル桃花	民謡(榎本・磯村講師)	こうばこの会(空代講師) 詩吟(小野講師)	
16:30~17:10	カルタ・トランプ	冬の童謡	卓球	フーフーパタパタ競争	カルタ・トランプ	ピンゴゲーム	
時間/日にち	19日	20日	21日	22日	23日 天皇誕生日	24日	
10:30~11:30	運だめしゲーム	どれみちゃんコンサート(松島講師)	ストレッチ体操	お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会)	すごろく	クリスマスソング	
14:00~15:00	頭の体操脳トレQ 書道	音楽に合わせて身体を動かそう	年末の音楽大会	アンサンブルフェニックス(赤松講師) 絵手紙(大塚講師)	ヨガ&ピクス	健康体操(宮本講師)  クリスマスクイズ	
16:30~17:10	風船バレー	野球	テーブルゲーム	卓球	投扇興ゲーム		
時間/日にち	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:30~11:30	言葉のクイズ	2人で協力ゲーム	歌の会(鳥井講師)	綱引き	お休み	お休み	
14:00~15:00	紅白歌合戦懐かしのあの歌	三味線で歌おう(田中講師)	伝達ゲーム	今年はどんな年でした?			
16:30~17:10	ゴルフ	しりとりクイズ	射的ダーツゲーム	冬の唱歌			

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	火	水	木	金	土
	体操 脳トレ 麻雀	体操 大正琴(午前) ハーモニカ	体操 コーラス 麻雀	体操 編物(午前) ハーモニカ	体操 ハーモニカ 麻雀	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・・・1月のカレンダーは「お正月」がテーマです。

冬至のゆず湯・・・皆様の一陽来復(いちようらいふく)を願い12/19(月)~12/24(土)の入浴はゆず湯となります。

クリスマス会・・・12/24(土)、クリスマス会を行いたいと思います。お楽しみに!

お食事・・・クリスマス期間といたしまして12/22(木)~12/24(土)は特別なランチをご用意させていただいております。

年末年始のお休み・・・上井草ふれあいの家は 12/30(金)~1/3(火)までお休みとさせていただきます。



12/10(土) 12/19(月)	←	美容カットサービス TEL.03-3394-9831 (電話にて予約承ります。) 担当:小林さん/料金:¥1800- 内容:カット・簡単なブロー
----------------------	---	---