

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				歌詞当てクイズ	棒体操	イントロでドン
				秋の体力増強体操	頭を柔らかくする漢字クイズ	健康講座 (宮本講師)
				的当てゲーム	ブロック崩しゲーム	ゴルフゲーム
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
上井草ふれあいの家 施設公開週間 (5日~12日) サンフレンズフェスタ (10日~12日)						
☆☆☆☆☆	風船バレー	サッカー	記憶力クイズ	玉入れ	〇〇運びゲーム	ふれあい体操
職員によるお楽しみプログラム	健康体操 (花村講師)	秋の歌集イントロでドン	歌の会 (浜田講師)	音楽でゲンキ (中込講師)	音楽の秋コンサート	JA東京中央 セレモニーセンターコンサート
☆☆☆☆☆	フリスビーシューティング お茶の会 (山本講師)	射的・ダーツゲーム	輪投げゲーム	ゴルフボウリング	ふれあい体操	紅白玉あげゲーム
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
サンフレンズフェスタ (10日~12日)						
☆☆☆☆☆	荻窪中学校 軽音楽クラブ ガールズバンド	すごろく	都道府県クイズ	言葉のゲーム	どれみちゃんコンサート (松島講師)	積み上げゲーム
職員によるお楽しみプログラム	夏の疲れの転倒予防 下肢体操	歌って体操!!	秋の歌集 歌詞あてクイズ	竹ちゃんと楽しく遊ぼう (竹森講師)	秋のピアノコンサート	ゴスペル シュバ (白井講師)
☆☆☆☆☆	ゴルフゲーム	フーフーパタパタ競争	的当てゲーム	紅白玉あげゲーム	カルタ	棒体操
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
カレンダー作り週間 (18日~24日)						
☆☆☆☆☆	歌詞当てクイズ	記憶力クイズ	棒体操	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	風船バレー	サッカー
職員によるお楽しみプログラム	健康講座 (宮本講師)	民謡 (榎本講師)	脳トレでGO!	秋の歌集イントロでドン	頭と身体のホッカホカ体操	こうぼこの会 (空代講師)
	書道 (高野講師)		13:45~ 書道 (川元講師)			詩吟 (小野講師)
	☆☆☆☆☆	積み上げゲーム	ブロック崩しゲーム	みんなで歌おう	射的・ダーツゲーム	皆で歌おう
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
☆☆☆☆☆	玉入れ	ふれあい体操	歌の会 (鳥井講師)	〇〇運びゲーム	都道府県クイズ	言葉のゲーム
職員によるお楽しみプログラム	秋の歌集イントロでドン	井草ハーモニカクラブ	寒さに向けて筋力作り体操!	三味線で歌おう (田中講師)	杉並民謡の会 (松澤講師)	のびのびダンスセラピー (野尻講師)
		書道 (鮎川講師)				
☆☆☆☆☆	的当てゲーム	カルタ	ゴルフボウリング	ゴルフゲーム	フーフーパタパタ競争	カラオケ

選択プログラム (13:00~) ※プログラムによっては開始時間が異なります

日	月	火	水	木	金	土
ご希望に添って行ないます	脳トレ 麻雀	ハーモニカ	コーラス 麻雀	ハーモニカ 編物 (午前)	ハーモニカ 麻雀	体操

<< 今月のお知らせ >>

- カレンダー作り週間** ... 今月のカレンダー作り週間は、18日~24日です。今回のテーマは「ハッピーウェディング」です。晴れ間が続くことから結婚式が多く開かれるという11月のカレンダーなので、ハッピーなデザインになっているとのことです。どうぞお楽しみに!!
- 施設公開週間 / サンフレンズフェスタ** ... 5日~12日までの8日間は、上井草ふれあいの家 (テイサービス) の施設公開週間です。最後の3日間 (10日~12日) は、施設全体でコンサートや介護教室など様々なイベントが開催される「サンフレンズフェスタ」があります。気軽にお越しください。
- 10月10日 (土) / 10月22日 (木)** ... 大塚先生はご都合のため10月の絵手紙はお休みされます。来月はお越しになる予定ですので、次回をお楽しみに!

美容カットサービス ※お電話にて予約承ります。(TEL:03-3394-9831)

日にち	カット担当	内容	料金
10月9日 (金)	小林さん	カット・簡単なフロ-	¥1,800
10月19日 (月)	小林さん	カット・簡単なフロ-	¥1,800

☆今月お誕生日の皆様へ☆

お誕生日おめでとうございます!  
通所されたときにお祝いさせていただきます♪