

日	月	火	水	木	金	土		
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日		
☆☆☆☆☆☆	イントロでドン!	棒体操	風船バレー	記憶力クイズ	サッカー	都道府県クイズ	10:30~11:30	
職員によるお楽しみプログラム	健康体操(花村講師)	レコードの日! 歌謡曲でイントロドン!	歌の会(浜田講師)	リードアンサンブルひまわり	竹ちゃんと歌おう(竹森講師)	秋の歌詞あてクイズ	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	お茶の会(山本講師) 射的・ダーツゲーム	輪投げゲーム	ブロック崩しゲーム	ふれあい体操	積み上げゲーム	積み上げゲーム	16:30~17:10	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日		
☆☆☆☆☆☆	〇〇運びゲーム	歌詞当てクイズ	玉入れ	ふれあい体操	言葉のゲーム	すごろく	10:30~11:30	
職員によるお楽しみプログラム	カラオケで歌おう!	身体も心も暖まろう体操!	ギター漫談(ヘッドフジモト講師)	音楽でゲンキ(中込講師)	チーム対抗! 玉入れ合戦	こうぼこの会(空代講師) 絵手紙(大塚講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	棒体操	ゴルフボウリング	ゴルフゲーム	フーフーパタパタ競争	的当て野球ゲーム	フリスビーシューティング	16:30~17:10	
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日		
カレンダー作り週間(15日~21日)								
☆☆☆☆☆☆	都道府県クイズ	どれみちゃんコンサート(松島講師)	風船バレー	サッカー	記憶力クイズ	棒体操	10:30~11:30	
職員によるお楽しみプログラム	健康講座(宮本講師)	朗読の会(川合講師)	昭和の懐メロでGO! 13:45~書道(川元講師)	秋の脳トレ漢字クイズ	寒さに対抗!! 全身体操	のびのびダンスセラピー(野尻講師) 詩吟(小野講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	書道(高野講師)	ブロック崩しゲーム	ふれあい体操	積み上げゲーム	皆で歌おう	射的・ダーツゲーム	16:30~17:10	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日		
☆☆☆☆☆☆	サッカー	言葉のゲーム	歌の会(鳥井講師)	お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会)	玉入れ	〇〇運びゲーム	10:30~11:30	
職員によるお楽しみプログラム	冬の歌でイントロドン!	冬の歌集で歌詞あてクイズ! 書道(鮎川講師)	冬に向けて筋力強化体操!	歌の宅配便(リバーズ) 絵手紙(大塚講師)	民謡(榎本講師)	民謡(田中講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	フーフーパタパタ競争	ゴルフゲーム	フリスビーシューティング	輪投げゲーム	ゴルフボウリング	的当て野球ゲーム	16:30~17:10	
29日	30日	(看護師からのお知らせ)						
☆☆☆☆☆☆	棒体操	 <p>インフルエンザやノロウイルス(感染症胃腸炎)の発生しやすい季節になりました。 ①帰宅時や食事前の手洗い・うがいを忘れずにしてください。 ②インフルエンザの予防接種は主治医に相談をして、お早めに。 ③ノロウイルスなどの胃腸炎は生牡蠣などの二枚貝などから、感染します。ご注意ください。</p>					10:30~11:30	
職員によるお楽しみプログラム	歌って体操♪						14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	カラオケ						16:30~17:10	

《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

日	月	火	水	木	金	土
ご希望に添って行なっています	脳トレ麻雀	大正琴(午前) ハーモニカ	コーラス麻雀	編物(午前) ハーモニカ	ハーモニカ麻雀	体操書道(第1週・第3週)

カレンダー作り週間

... 今月は15日~21日です。今回のテーマは「平和の祈り」です。心暖まるデザインになっています。お楽しみに!!

土曜日の選択プログラム

... 今月から、月2回の書道の活動(13時~14時)が加わります。講師は不在となりますが、講師のお手本を見ながら書きます。お習字は、指先を使い、神経を集中する為、脳への良い刺激になります。是非、ご参加ください。

火曜日の大正琴

... これまで13時から行っていた大正琴プログラムですが、時間が変更となりました。10:30からリハビリ室で行います。季節ごとに新しい曲も入れていきます。お気軽にご参加ください。

<<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
11月7日(土)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
11月9日(月)	金子さん	カット・簡単なフロー	¥1,500
11月18日(水)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
11月30日(月)	金子さん	カット・簡単なフロー	¥1,500

☆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♪