






平成28年

# 1月ふれあい予定表

上井草ふれあいの家

日	月	火	水	木	金	土	
  					1日	2日	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;">           年始のお休み  </div>
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
休業	風船バレー	玉入れ	棒体操	都道府県クイズ	言葉のゲーム	みんなと唄おう	10:30~ 11:30
	まだまだ 寒さは続く 冬の歌を 歌おう!	竹ちゃん と唄おう (竹森講師)	歌の会 (浜田講師)	お正月の歌 歌詞あてクイズ	冬歌で☆ イントロドン	のびのび ダンスセラピー (野尻講師) 絵手紙 (大塚講師)	14:00~ 15:00
	百人一首 お茶の会 (山本講 師)	投扇興ゲーム	カルタ	福笑い	投扇興ゲーム	百人一首	16:30~ 17:10
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
☆☆☆☆☆☆	記憶カクイズ	イントロでド ン!	〇〇運びゲーム	サッカー	どれみちゃん コンサート (松島講師)	積み上げゲーム	10:30~ 11:30
職員による お楽しみ プログラム	身体も暖まる 歌って体操	頭フル回転 脳トレクイズ!	冬の歌 歌クイズ	音楽でゲンキ (中込講師)	紅白対抗!! 玉入れ合戦	冬の歌 キーワード クイズ	14:00~ 15:00
☆☆☆☆☆☆	フロック崩し ゲーム	フリスビー シューティング	新聞コロコロ ゲーム	ゴルフゲーム	ふれあい体操	射的・ ダーツゲーム	16:30~ 17:10
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
カレンダ－作り週(17日~23日)							
☆☆☆☆☆☆	イントロドン!	棒体操	言葉のゲーム	風船バレー	都道府県クイズ	玉入れ	10:30~ 11:30
職員による お楽しみ プログラム	脳トレ☆ 漢字クイズ! 書道 (高野講師)	朗読の会 (川合講師)	太極拳 (伊藤講師)	ハーフ・二胡 ・ギターで歌おう (松村講師)	冬歌で 歌詞あてクイズ	こうぼこの会 (空代講師)	14:00~ 15:00
☆☆☆☆☆☆	ボウリング	ゲートボール	カラオケ	イントロドン!	ペーパー ドライバー	棒体操	16:30~ 17:10
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
☆☆☆☆☆☆	サッカー	記憶カクイズ	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	みんなで歌おう	すごろく	10:30~ 11:30
職員による お楽しみ プログラム	懐かしあの歌 カラオケで 歌おう♪	脳トレ!! 歌って体操!!	雪に負けない! 筋力アップ体操 書道 (川元講師)	歌の宅配便 (Rivers) 絵手紙 (大塚講師)	脳をフル回転 記憶カクイズ	カラオケで イントロドン!	14:00~ 15:00
☆☆☆☆☆☆	射的・ ダーツゲーム	ゴルフゲーム	フリスビー シューティング	フロック崩し ゲーム	ゲートボール	新聞コロコロ ゲーム	16:30~ 17:10
31日	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">           上井草ふれあいの家 フログのお知らせ         </div> <p>毎月のテイの様子をフ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: <a href="http://3friends.or.jp/kamiigusafureai/top.html">http://3friends.or.jp/kamiigusafureai/top.html</a></p>						

《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
ご希望に応じて 行います	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)

### <<今月のお知らせ>>

年始のお休み …… 1月1日から1月3日(日)まで年始休業となります。1月4日(月)から営業を開始します。

今月のカレンダー作り …… カレンダー作りは17日~23日です。今回のテーマは、「愛の贈り物」です。バレンタインデーということで、優しく愛に満ちたデザインになっています。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
1月6日(水)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
1月7日(木)	鈴木さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
1月18日(月)	金子さん	カットのみ	¥1,500
1月25日(月)	金子さん	カットのみ	¥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♪