

時間	月	火	水	木	金	土	日
 <p><b>春です!</b> 上井草ふれあいの家では、身体を動かす時間を増やしていきます。 心も身体も暖まって、気持ちの良い時間を過ごしましょう。</p>					<b>1日</b>	<b>2日</b>	<b>3日</b>
					都道府県クイズ	〇〇運びゲーム	お休み
					太極拳 (伊藤講師)	春の歌で☆ イントロドン	
					フーフー パタパタ競争	ふれあい体操	
	<b>4日</b>	<b>5日</b>	<b>6日</b>	<b>7日</b>	<b>8日</b>	<b>9日</b>	<b>10日</b>
10:30~ 11:30	風船バレー	記憶カクイズ	言葉のゲーム	歌詞あてクイズ	すごろく	玉入れ	お休み
14:00~ 15:00	民謡 (榎本講師)	身体も暖まる 歌って体操	脳に刺激を! 歌って体操!!	ストレッチ 体操!	歌に合わせて 身体を動かそう	脳トレ☆ 漢字クイズ! 絵手紙 (大塚講師)	
16:30~ 17:10	投扇興ゲーム お茶の会 (山本講師)	フリスビー シューティング	カルタ	ゴルフゲーム	カラオケ	積み上げゲーム	
	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	<b>17日</b>
10:30~ 11:30	イントロドン!	都道府県クイズ	〇〇運びゲーム	棒体操	サッカー	ふれあい体操	お休み
14:00~ 15:00	夏に向けて 体力づくり 体操	歌う♪ ホカホカ体操	ハープ・二胡・ ギターで歌おう (松村講師)	音楽でゲンキ (中込講師)	のびのび ダンスセラピー (野尻講師)	竹ちゃん と唄おう (竹森講師)	
16:30~ 17:10	ブロック崩し ゲーム	ゲートボール	輪投げゲーム	フーフー パタパタ競争	ペーパー ドライバー	射的・ ダーツゲーム	
	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	<b>24日</b>
10:30~ 11:30	カレンダ-作り週間(18日~23日)						お休み
	記憶カクイズ	玉入れ	歌詞あてクイズ	風船バレー	言葉のゲーム	すごろく	
14:00~ 15:00	カラオケで イントロドン! 書道 (高野講師)	井草 ハーモニカ クラブ	頭の体操! 脳トレ・Q 13:45~ 書道 (川元講師)	脳をフル回転 記憶カクイズ	青春歌謡 バラエティ (大園講師)	若葉の会 (佐藤講師)	
16:30~ 17:10	ゴルフゲーム	投扇興ゲーム	フリスビー シューティング	積み上げゲーム	ふれあい体操	ストレッチ体操	
	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	
10:30~ 11:30	どれみちゃん コンサート (松島講師)	棒体操	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	ふれあい体操	サッカー	お休み
14:00~ 15:00	三味線で唄おう (田中講師)	春の歌 歌詞あてクイズ	下肢 筋力アップ 体操	春の音楽大会 絵手紙 (大塚講師)	昭和の懐メロ でGO!	こうばこの会 (空代講師)	
16:30~ 17:10	射的・ ダーツゲーム	フーフー パタパタ競争	的当て野球 ゲーム	ブロック崩し ゲーム	ゲートボール	ペーパー ドライバー	
	《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	
	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〉〉

カレンダー作り	...	今月のテーマは「子供の日」です。今年はどうなデザインになるのか、どうぞお楽しみに♪
生活機能訓練	...	月・水・土の午後2時間になります。個別でのご相談(運動・福祉用具・その他)を理学療法士・作業療法士が対応いたします。遠慮なく職員にお申し出ください。
〈〈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
4月6日(水)	小林さん	カット・簡単なブロー	¥1,800
4月22日(金)	小林さん	カット・簡単なブロー	¥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♪