

曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち	2日 休日	3日	4日	5日	6日	7日
10:30~11:30	休み	休み	ストレッチ体操	紙皿飛ばしゲーム	冬の歌の会	すごろく
14:00~15:00		今年も よろしく お願いします	お正月思い出し クイズ	下肢筋力アップ 体操	脳をフル回転 記憶力クイズ	こうばこの会 (空代講師)
16:30~17:10			冬の唱歌	間違い探し	フリスビー シューティング	ゲートボール
時間/日にち	9日 成人の日	10日	11日	12日	13日	14日
10:30~11:30	都道府県クイズ	足でポン	言葉のゲーム	サッカー	懐メロで歌おう	〇〇運びゲーム
14:00~15:00	2人で協力ゲーム	青春コンサート (大園講師)	太極拳 (伊藤講師)	音楽で元気 (中込講師)	下肢筋力UP体操	引地さんコンサート (引地講師)
16:30~17:10	冬の歌の会	フリスビー シューティング	フーフーパタパタ 競争	輪投げ	漢字クイズ	積み上げ崩し ゲーム
時間/日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
10:30~11:30	サッカー	風船バレー	2人で協力ゲーム	歌詞当てクイズ	ドレミちゃんコン サート (松島講師)	カラオケ
14:00~15:00	脳をフル回転 記憶力クイズ	朗読を楽しむ会 (川合講師)	冬の歌の会	頭の体操 脳トレQ	歌に合わせて 身体を動かそう	のびのびダンスセラ ピー (野尻講師) 詩吟 (小野講師)
16:30~17:10	ペーパー ドライバー	カルタ	ビンゴ	皆で歌おう	卓球	しりとり クイズ
時間/日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
カレンダー作り週間(23日~28日)						
10:30~11:30	〇〇運びゲーム	カラオケ	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	風船バレー	言葉のゲーム
14:00~15:00	ほしこさんと歌おう (中瀬講師)	頭の体操脳トレQ	冬に負けない 体力作り体操	ハープ二胡と歌おう (松村講師) 絵手紙 (大塚講師)	民謡・ウクレレ (榎本・磯村講師)	玉入れ、輪投げ
16:30~17:10	ゲートボール	テーブルゲーム	積み上げゲーム	ゴルフ	懐メロで歌おう	射的・ダーツゲーム
時間/日にち	30日	31日	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。			
10:30~11:30	棒体操	思い出しクイズ				
14:00~15:00	大正琴と歌おう	竹ちゃんと歌おう (竹森講師)				
16:30~17:10	間違い探し	野球				

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 体操 脳トレ 折り紙	火 体操 大正琴(午前) ハーモニカ	水 体操 コーラス 麻雀	木 体操 編物(午前) ハーモニカ	金 体操 ハーモニカ 麻雀	土 体操 書道 高藤講師 (第1週・第3週)

〈〈今月のお知らせ〉〉

- 昨年は、ご利用者皆様の笑顔と地域の方や多くのボランティアさんにたくさん支えていただきました。ありがとうございました。2017年もどうぞよろしくお願いいたします。
- 1月7日は七草粥が出ます。
- 初詣外出の予定をしています。日程は調整中です。
- 今月の山本講師によるお茶の会はお休みになります。



☆1月11日(水)	美容カットサービス TEL.03-3394-9831 <small>(電話にて予約承ります。)</small> ☆の日 担当:小林さん/料金:¥1800- 内容:カット・簡単なブロー ◎の日 担当:金子さん/料金:¥1500- 内容:カットのみ
◎1月16日(月)	
☆1月28日(土)	
◎1月30日(月)	

毎月、デイの様子をブ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 [サンフレンズ](#)