

曜日	月	火	水	木	金	土
	時間/日にち	時間/日にち	1日	2日	3日	4日
	10:30~11:30	10:30~11:30	風船バレー	都道府県ゲーム	節分	歌詞当てクイズ
	14:00~15:00	14:00~15:00	寒さに負けず 大声で歌おう	音楽で元気 (中込講師)	アフタヌーンオペ ラコンサート (山田講師)	音楽にあわせて身 体を動かそう
16:30~17:10	16:30~17:10	投扇興ゲーム	皆で歌おう	冬の歌の会	フリスビーシュー ティング	
時間/日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:30~11:30	思い出クイズ	綱引き	すごろく	ストレッチ体操	100ワード でドン	二人で協力 ゲーム
14:00~15:00	大正琴で歌おう	下肢筋力 アップ体操	ヨガ&ピクス	三谷小学校 交流会	輪になって ゲーム	こうばこの会 (空代講師) 絵手紙(大塚講師)
16:30~17:10	卓球	間違い探し	カラオケ	積み上げ崩し ゲーム	ビンゴ	懐メロを歌おう
時間/日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
カレンダー作り週間(13日~18日)						
10:30~11:30	紙皿飛ばしゲーム	皆で歌おう	〇〇運びゲーム	ドレミちゃんコンサート (松島講師)	言葉のゲーム	棒体操
14:00~15:00	三谷小学校 交流会	輪になって ゲーム	頭の体操 脳トレQ	リフレッシュ 全身体操	寒さに負けない 体づくり	昭和の懐メロでGO
16:30~17:10	フーフーパタパタ 競争	射的・ダーツゲーム	ふれあい体操	しりとりクイズ	ゲートボール	カルタ/トランプ
時間/日にち	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10:30~11:30	三谷小学校 交流会	玉入れ・輪投げ	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	足でポン	思い出クイズ
14:00~15:00	健康体操 (宮本講師)	昔懐かし 思い出クイズ	太極拳 (伊藤講師)	三谷小学校 交流会 絵手紙(大塚講師)	ヨガ&ピクス	輪になって ゲーム 詩吟(小野講師)
16:30~17:10	漢字クイズ	冬の童謡	しりとりクイズ	輪投げ	ペーパー ドライバー	野球
時間/日にち	27日	28日	<b>生活機能訓練について</b> 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。 理学療法士、作業療法士、看護師が個別の生活支援			
10:30~11:30	サッカー	言葉のゲーム				
14:00~15:00	三谷小学校 交流会	春を待つ 歌の会				
16:30~17:10	冬の唱歌	ゴルフ				

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》


◎節分・・・2/3(金)は節分です。「福は内、鬼は外!!」これから始まる、新しい一年が、不幸や災いが無い一年になるよう皆さままで豆まきイベントを行いたいと思います。


◎選べるおやつ・・・2/14(火)チョコレートケーキを始めとする、数種類のケーキをご用意。好きなケーキと飲み物をお選びください。


◎カレンダー作り・・・春一番も吹く頃。あたたかな絵柄のカレンダーをご用意しました。

◎おひな様作り・・・おひな様の壁飾りを作ってみませんか?2月上旬頃よりご案内致します。

◎プログラムのねらいをマークで示しました。下記マークが各プログラムの右下にございます。(ボランティアさんプログラムを除く)

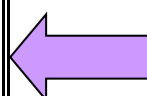
 :運動・スポーツ系

 :絆を深める系

 :脳トレ系

 :音楽系



2/9(木) 2/21(火)	 <b>美容カットサービス</b> TEL.03-3394-9831 担当:小林さん/料金:¥1800- 内容:カット・簡単なブロー
-------------------	--