

平成29年
2017年

8月ふれあい予定表 上井草ふれあいの家

曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち		1日	2日	3日	4日	5日
10:30~11:30		足でポン 的当てゲーム	2人で協力	キックホッケー ボーリング	夏の歌	玉入れ
14:00~15:00		民謡(田中講師)	記憶カクイズ	カラオケ	ヨガ・エアロビ	脳トレQクイズ
16:30~17:10		野球	ゲートボール	テーブルゲーム	しりとり	カラオケ
時間/日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
10:30~11:30	リフレッシュ全身体操				綱引き 輪投げ	思い出クイズ
14:00~15:00	昔なつかし思い出クイズ	納涼祭			記憶カクイズ	歌って体操 絵手紙
16:30~17:10	季節の唱歌				キャッチボール	缶けり
時間/日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
10:30~11:30	皆で歌おう	〇〇運びゲーム	都道府県クイズ	どれみちゃんコンサート	〇〇運びゲーム	イントロクイズ
14:00~15:00	鷲宮体操クラブ	蓄音器コンサート	音楽に合わせてノリノリ体操	頭の体操脳トレQ	皆で歌おう	こうばこの会 詩吟(小野講師)
16:30~17:10	ゴルフ	カルタ	カラオケ	フリスビーシューティング	間違い探し	フーフーパタパタゲーム
時間/日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
カレンダー作り週間(21日~26日)						
10:30~11:30	風船バレー	戸谷さんと声出して♪刊!	歌の会	お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会)	頭も身体もリフレッシュ	サッカー
14:00~15:00	歌詞当てクイズ	言葉のゲーム	すごろく	体力作り体操	円になってゲーム	懐メロを歌おう
16:30~17:10	卓球	夏の歌	射的ゲーム	しりとり	皆で歌おう	頭の体操脳トレQ
時間/日にち	28日	29日	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。 理学療法士、作業療法士、看護師が	
10:30~11:30	漢字言葉のゲーム	カラオケ	ストレッチ・棒体操	サッカー		
14:00~15:00	玉入れ的当てゲーム	太極拳	ハープ二胡ギターで歌おう	円になってゲーム		
16:30~17:10	皆で歌おう	積み上げ崩しゲーム	漢字クイズ	季節の童謡		

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

〈〈今月のお知らせ〉〉

- ◎8月8日、9日、10日は納涼祭です。皆さんぜひお楽しみに!!!
- ◎毎日暑い日々が続いております。室内に居る際はクーラー等を適度につけ、水分をしっかりとって熱中症に気をつけましょう
- ◎夏といえばお祭り、屋台! 納涼祭では夏ぴったりの企画を立てております。皆さんお楽しみに!
- ◎9月のカレンダー: 秋と言えば???
- ◎ はコーヒーの日です。



☆8月 9日(月)	美容カットサービス <small>(電話にて予約承ります。)</small> 担当: 小林さん / 料金: ¥1800- 内容: カット・簡単なブローのみ	TEL.03-3394-9831
☆8月22日(月)		