

平成29年
2017年

11月予定表

上井草ふれあいの家

曜日	月	火	水	木	金	土
時間/日にち	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、看護師が個別の生活支援を行います。		1日	2日	3日 文化の日	4日
10:30~11:30			ハーモニカ (芝さだゆき講師)	〇〇運びゲーム	玉入れ・輪投げ	サッカー
14:00~15:00			すごろく	ハープ二胡ギターで歌おう(松村講師)	筋力アップ体操	のびのびダンスセラピー(野尻講師)
16:30~17:10			漢字クイズ	しりとり	輪投げ	脳トレクイズ
時間/日にち	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:30~11:30	歌詞当てクイズ	棒体操	ボウリング	思い出クイズ	歌のリクエスト	綱引き
14:00~15:00	2人で協力ゲーム	昔懐かし何の歌?	尺八で歌おう(大串講師)	円になってゲーム	キックホッケー	蓄音器コンサート(村松講師) 絵手紙(大塚講師)
16:30~17:10	ビンゴ	積み上げ崩しゲーム	季節の唱歌	ゴルフ	童謡を歌おう	野球
時間/日にち	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10:30~11:30	どれみちゃんコンサート(松島講師)	戸谷さんと声を出してスッキリ!	クイズ・なぞなぞ	2人で協力ゲーム	風船バレー	世界クイズ
14:00~15:00	歌謡コンサート(大園講師)	演奏と歌の会(有賀講師)	太極拳(伊藤講師)	皆で歌おう	足でポン	ビンゴ玉入れ 詩吟(小野講師)
16:30~17:10	トランプ・カルタ	漢字部首クイズ	卓球	的当て・ダーツ	秋の歌	フリスビーシューティング
時間/日にち	20日	21日	22日	23日 勤労感謝の日	24日	25日
カレンダー作り週間(20日~25日)						
10:30~11:30	ペーパーボール投げ	円になってゲーム	歌の会(鳥井講師)	すごろく	ストレッチ体操	イントロドン
14:00~15:00	都道府県クイズ	朗読すずらんの会(川合講師)	頭も身体もリフレッシュ	名所名産クイズ	ビンゴ玉入れ	言葉のゲーム
16:30~17:10	皆で歌おう	ことわざなぞなぞ	キャッチボール	季節の唱歌	クイズ頭の体操	ペーパードライバー
時間/日にち	27日	28日	29日	30日		
10:30~11:30	記憶クイズ	皆で歌おう	円になってゲーム	お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会)		
14:00~15:00	歌に合わせて身体を動かそう	サッカー	歌のリクエスト	皆で協力ゲーム		
16:30~17:10	ゲートボール	フーフーぱたぱた競争	脳トレクイズ	クロスワード		

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》

◎朝夕の冷え込みが一層厳しくなってきました。風邪をひかないよう手洗いうがいをしっかりしましょう

◎11月7日は立冬です。日中の陽射しも弱まってきて冬が近づいてくることを感じさせてくれます。

◎11月9日はおやつの時間にお抹茶を振舞います。お楽しみ!!

◎11月23日は勤労感謝の日です。勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日です。



☆11月 8日(水)		美容カットサービス TEL.03-3394-9831 (電話にて予約承ります。)
◎11月13日(月)		
☆11月21日(火)		
◎11月27日(月)		
☆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		

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](#)