

日	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
				歌詞当てクイズ	棒体操	イントロでドン
				秋の体力増強体操	頭を柔らかくする漢字クイズ	健康講座(宮本講師)
				的当てゲーム	ブロック崩しゲーム	ゴルフゲーム
4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
上井草ふれあいの家 施設公開週間(5日~12日) サンフレンズフェスタ(10日~12日)						
☆☆☆☆☆	風船バレー	サッカー	記憶力クイズ	玉入れ	〇〇運びゲーム	ふれあい体操
職員によるお楽しみプログラム	健康体操(花村講師)	秋の歌集イントロでドン	歌の会(浜田講師)	音楽でゲンキ(中込講師)	音楽の秋コンサート	JA東京中央セシモニーセンターコンサート
☆☆☆☆☆	フリスビーシューティング	射的・ダーツゲーム	輪投げゲーム	ゴルフボウリング	ふれあい体操	紅白玉あげゲーム
☆☆☆☆☆	お茶の会(山本講師)					
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
サンフレンズフェスタ(10日~12日)						
☆☆☆☆☆	荻窪中学校軽音楽クラブガールズバンド	すごろく	都道府県クイズ	言葉のゲーム	どれみちゃんコンサート(松島講師)	積み上げゲーム
職員によるお楽しみプログラム	夏の疲れの転倒予防下肢体操	歌って体操!!	秋の歌集歌詞あてクイズ	竹ちゃんと楽しく遊ぼう(竹森講師)	秋のピアノコンサート	ゴスペル シュバ(白井講師)
☆☆☆☆☆	ゴルフゲーム	フーフーパタパタ競争	的当てゲーム	紅白玉あげゲーム	カルタ	棒体操
18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
カレンダー作り週間(18日~24日)						
☆☆☆☆☆	歌詞当てクイズ	記憶力クイズ	棒体操	お手玉で遊ぼう(阿佐ヶ谷長寿会)	風船バレー	サッカー
職員によるお楽しみプログラム	健康講座(宮本講師)	民謡(榎本講師)	脳トレでGO!	秋の歌集イントロでドン	頭と身体のホッカホカ体操	こうぼこの会(空代講師)
☆☆☆☆☆	書道(高野講師)		13:45~書道(川元講師)			詩吟(小野講師)
☆☆☆☆☆	積み上げゲーム	ブロック崩しゲーム	みんなで歌おう	射的・ダーツゲーム	皆で歌おう	輪投げゲーム
25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
☆☆☆☆☆	玉入れ	ふれあい体操	歌の会(鳥井講師)	〇〇運びゲーム	都道府県クイズ	言葉のゲーム
職員によるお楽しみプログラム	秋の歌集イントロでドン	井草ハーモニカクラブ	寒さに向けて筋力作り体操!	三味線で歌おう(田中講師)	杉並民謡の会(松澤講師)	のびのびダンスセラピー(野尻講師)
☆☆☆☆☆	的当てゲーム	書道(鮎川講師)	ゴルフボウリング	ゴルフゲーム	フーフーパタパタ競争	カラオケ

選択プログラム(13:00~) ※プログラムによっては開始時間が異なります

日	月	火	水	木	金	土
ご希望に添って行ないます	脳トレ麻雀	ハーモニカ	コーラス麻雀	ハーモニカ編物(午前)	ハーモニカ麻雀	体操

<< 今月のお知らせ >>

- カレンダー作り週間** ... 今月のカレンダー作り週間は、18日~24日です。今回のテーマは「ハッピーウェディング」です。晴れ間が続くことから結婚式が多く開かれるという11月のカレンダーなので、ハッピーなデザインになっているとのことですので、どうぞお楽しみに!!
- 施設公開週間 / サンフレンズフェスタ** ... 5日~12日までの8日間は、上井草ふれあいの家(テイサービス)の施設公開週間です。最後の3日間(10日~12日)は、施設全体でコンサートや介護教室など様々なイベントが開催される「サンフレンズフェスタ」があります。気軽にお越しください。
- 10月10日(土) / 10月22日(木)** ... 大塚先生はご都合のため10月の絵手紙はお休みされます。来月はお越しになる予定ですので、次回をお楽しみに!

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
10月9日(金)	小林さん	カット・簡単なフロ-	¥1,800
10月19日(月)	小林さん	カット・簡単なフロ-	¥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♪