



日	月	火	水	木	金	土	
	1日	2日	3日	4日	5日		
	風船バレー	サッカー	棒体操	すごろく	記憶力クイズ	10:30~11:30	
	歌う♪ ホカホカ体操	歌の会 (浜田講師)	リード アンサンブル ひまわり	太極拳 (伊藤講師)	こうぼこの会 (空代講師)	14:00~15:00	
		フロック崩し ゲーム	フーフー パタパタ競争	ボウリング	射的・ ダーツゲーム	みんなで 歌おう♪	16:30~17:10
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
☆☆☆☆☆☆	歌詞当てクイズ	〇〇運びゲーム	都道府県クイズ	玉入れ	イントロでドン	言葉のゲーム	10:30~11:30
職員による お楽しみ プログラム	健康体操 (花村講師)	のびのび ダンスセラピー (野尻講師)	竹ちゃんと 歌おう♪ (竹森講師)	音楽でゲンキ (中込講師)	頭フル回転 脳トレクイズ	元気モリモリ リハビリ体操 (田中講師)	14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	お茶の会 (山本講師)	カラオケ	輪投げゲーム	カルタ	ゴルフゲーム	歌詞あてクイズ	16:30~17:10
	フリスビー シューティング						
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
☆☆☆☆☆☆	ふれあい体操	積み上げゲーム	記憶力クイズ	どれみちゃん コンサート (松島講)	風船バレー	サッカー	10:30~11:30
職員による お楽しみ プログラム	懐かし♪ あの歌♪ 何の歌??	☆冬歌で☆ カラオケ♪	アンサンブル フェニックス	健康講座 (宮本講師) + ハンドベル演奏	ハンドベル 演奏	ウクレレ隊と 歌おう♪ + ハンドベル演奏	14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	積み上げ ゲーム	フーフー パタパタ競争	射的・ ダーツゲーム	フリスビー シューティン グ	フロック崩し ゲーム	ボウリング	16:30~17:10
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
カレンダ－作り週間(20日~26日)							
☆☆☆☆☆☆	言葉のゲーム	みんなで 歌おう!	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿 会)	棒体操	ふれあい体操	10:30~11:30
職員による お楽しみ プログラム	健康講座 (宮本講師)	チーム対抗! 玉入れゲーム	ふれあい コーラス グループ 発表会	雪に負けない! 筋力アップ体操 + 絵手紙 (大塚講師)	リアル 間違い探し ゲーム	三味線で 歌おう (田中講師)	14:00~15:00
☆☆☆☆☆☆	カラオケ	ふれあい体操	カルタ	歌詞あて クイズ	輪投げゲーム	ゴルフゲーム	16:30~17:10
27日	28日	29日	30日	31日			
職員による お楽しみ プログラム	すごろく	サッカー	年末年始のお休み 12月30日(水)~				10:30~11:30
☆☆☆☆☆☆	冷え込み対策! ほかっほか体操	冬の歌で イントロドン					14:00~15:00
	百人一首	積み上げゲーム			16:30~17:10		

《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

日	月	火	水	木	金	土
ご希望に応じて 行います	脳トレ 麻雀	大正琴(午前) ハーモニカ	コーラス 麻雀	編物(午前) ハーモニカ	ハーモニカ 麻雀	体操 書道(第1週・ 第3週)

### <<今月のお知らせ>>

- 年末年始のお休み ... 12月30日(水)・31日(木)・1月1日(金)・2日(土)・3日(日)はお休みです。
- カレンダー作り週間 ... 今回のカレンダーのテーマは、「お正月」です。どんなデザインになるのか、どうぞお楽しみに!!
- クリスマス忘年会 ... 12月17日(木)~19日(土)の3日間は、クリスマス忘年会です。職員がクリスマスソングをミュージックベルで演奏します。日頃の感謝の気持ちを込めて、一生懸命練習しています。どうぞお楽しみに♪♪
- 第三土曜日 詩吟 ... 講師の都合により、詩吟(第三土曜)・書道(第四火曜)のプログラムは中止となります。再開に向けて、新しい講師を募集しております。
- 第四火曜日 書道 ... 講師の都合により、しばらく水曜日の書道はお休みとなります。再開される際には、改めてお知らせいたします。
- 第三水曜日 書道 ... 講師の都合により、しばらく水曜日の書道はお休みとなります。再開される際には、改めてお知らせいたします。
- 第四木曜 手話ダンス ... 講師の都合により、しばらくお休みとなります。再開される際には、改めてお知らせいたします。



### <<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
12月1日(火)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
12月21日(月)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥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♪