

日	月	火	水	木	金	土		
	1日	2日	3日	4日	5日	6日		
	三谷小学校との交流	風船バレー	節分・鬼退治	三谷小学校との交流	〇〇運びゲーム	カラオケ	10:30~11:30	
	春よこい! 春歌・歌詞あてクイズ	冬歌で イントロドン!	歌の会 (浜田講師)	音楽でゲンキ (中込講師)	イントロ☆ 懐メロでドン	ゴスペル コンサート (サウンドヒー)	14:00~15:00	
	積み上げゲーム お茶の会 (山本講師)	輪投げゲーム	ボウリング	ゲートボール	カルタ	フリスビー シューティング	16:30~17:10	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日		
☆☆☆☆☆☆	三谷小学校との交流	サッカー	都道府県クイズ	記憶力クイズ	歌詞あてクイズ	言葉のゲーム	10:30~11:30	
職員による お楽しみ プログラム	歌に合わせて 身体を動かそう	四字熟語 クイズ	脳に刺激を! 歌って体 操!!	竹ちゃん と唄おう (竹森講師)	なんて読む?? 漢字クイズ	こうぼこの会 (空代講師) 絵手紙 (大塚講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	ゴルフゲーム	ペーパー ドライバー	フロック崩し ゲーム	射的・ ダーツゲーム	的当て野球 ゲーム	カラオケ	16:30~17:10	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日		
カレンダ－作り週間(14日~20日)								
☆☆☆☆☆☆	棒体操	カラオケ	玉入れ	どれみちゃん コンサート (松島講師)	風船バレー	イントロで ドン!	10:30~11:30	
職員による お楽しみ プログラム	カラオケ大会 書道 (高野講師)	冬の 筋力強化 体操	冬歌&春歌で イントロ ドン! 13:45~ 書道 (川元講	脳フル回転! 漢字パズル	ストレッチ 体操!	のびのび ダンスセラピー (野尻講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	ボウリング	カルタ	ふれあい体操	輪投げゲーム	フリスビー シューティング	積み上げゲーム	16:30~17:10	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日		
☆☆☆☆☆☆	三谷小学校との交流	言葉のゲーム	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	記憶力クイズ	ふれあい体操	10:30~11:30	
職員による お楽しみ プログラム	都道府県・ 方言クイズ	春歌 キーワード クイズ	頭の体操! 脳トレ・Q	身体も心も ほっかほっか体操 絵手紙 (大塚講師)	懐かし♪ あの歌♪ 何の 歌??	三味線で 歌おう (田中講師)	14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	的当て野球 ゲーム	射的・ ダーツゲーム	ゴルフゲーム	ペーパー ドライバー	棒体操	フロック崩し ゲーム	16:30~17:10	
28日	29日	上井草ふれあいの家 フログのお知らせ						
☆☆☆☆☆☆	三谷小学校との交流	 毎月、テイの様子をフ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: http://3friends.or.jp/kamiigusafureai/top.html					10:30~11:30	
職員による お楽しみ プログラム	脳をフル回転! 記憶力ゲーム						14:00~15:00	
☆☆☆☆☆☆	ゲートボール						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＞＞

- 2月3日(水) ... 節分ですね。ふれあいでは、午前中に鬼退治を行います。いったいどんな鬼が登場するのか、お楽しみに!!
- 三谷小学校との交流 ... 1日(月)、4日(木)、8日(月)、22日(月)、29日(月)の午前中、三谷小学校3年生が来ます。どうぞお楽しみに!!
- カレンダー作り週間 ... 14日~20日です。今回のテーマは、「ひな祭り」です。今年のひな祭りがどんなデザインになるのでしょうか。お楽しみに!!
- 新しいボランティア
大崎さん ... 毎週月曜の13時~14時に、カレンダー作りなどのお手伝いをさせていただきます。

＜＜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
2月15日(月)	小林さん	カット・簡単なフロー	¥1,800
2月23日(火)	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♪