

曜日	月	火	水	木	金	土
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ないます。					時間/日にち	1日
					10:30~11:30	言葉のゲーム
					14:00~15:00	民謡 (田中講師)
					16:30~17:10	卓球
時間/日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
10:30~11:30	皆で歌おう	2人で協力ゲーム	思い出クイズ	風船バレー	ボーリング	玉入れ輪投げ
14:00~15:00	円になってゲーム	歌詞あてクイズ	歌って体操	懐かし、あの歌何の歌	昔懐かし思い出クイズ	歌謡コンサート (引地講師) 絵手紙 (大塚講師)
16:30~17:10	ピンゴ	わなげ	季節の童謡	パ・パ・トラバ	皆で歌おう	しりとり/クイズ
時間/日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
10:30~11:30	キックホッケー	声を出してツクリ (戸谷さんと)	サッカー	イトキワードでドン	すごろく	〇〇運びゲーム
14:00~15:00	大正琴で歌おう	下肢筋力アップ体操	脳トレ漢字クイズ	足でポン	音楽にあわせてのリノリ体操	こうばこの会 (空代講師) 詩吟 (小野講師)
16:30~17:10	テーブルゲーム	しりとり/クイズ	フ・パ・外・タ競争	間違い探し	積み上げくずしゲーム	ゴルフゲートボール
時間/日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
カレンダー作り週間 (17日~22日)						
10:30~11:30	言葉のゲーム	つなひき	足でポン	思い出クイズ	モニングオペラ 春の章 (山田講師)	歌詞当てクイズ
14:00~15:00	健康体操 (鷲宮体操クラブ)	頭の体操!脳トレQ	歌のリクエスト	体カづくり体操	円になってゲーム	ハワイアンバンド (吉田講師)
16:30~17:10	カラオケ	缶けり	ゴルフゲートボール	皆で歌おう	野球	射的・ダーツゲーム
時間/日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日 みどりの日
10:30~11:30	どれみちゃんコンサート (松島講師)	すごろく	歌の会 (鳥井講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	ストレッチ・棒体操	都道府県クイズ
14:00~15:00	ほしこさんと歌いましょう (中瀬講師)	リフレッシュ全身体操	缶けりボーリング	都道府県クイズ 絵手紙 (大塚講師)	ハープ・二胡・ギターで歌おう (松村講師)	のびのびダンスセラピー (野尻講師)
16:30~17:10	サッカー	懐メロを歌おう	トランプ/カルタ	フリスビーシューティング	漢字部首クイズ	季節の唱歌

:運動・スポーツ系プログラム
 :絆を深める系プログラム
 :脳トレ系プログラム
 :音楽系プログラム

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》

お花見・・・今年も桜が見頃を迎えました。上井草近隣をお散歩しながら桜のお花見をしてみませんか？楽しいお花見を計画している4/8 (土) 花祭りランチ・・・花まつりらしい華やかなお食事とおやつをご用意しました。どうぞお楽しみに。
5月のカレンダー作り・・・5月といえば端午の節句。五月晴れのように晴れやかな絵柄のカレンダーを作りましょう。



4/11 (火)	美容カットサービス TEL.03-3394-9831 (電話にて予約承ります。) 担当:小林さん/料金:¥1800- 内容:カット・簡単なブロー
4/25 (火)	