

平成30年
2018年

5月ふれあい予定表

上井草ふれあいの家

曜日	月	火	水	木	金	土
時間／日にち		1日	2日	3日 憲法記念日	4日 みどりの日	5日 こどもの日
10:30~11:30		足でポン	〇〇運びゲーム	輪投げ	キックホッケー	的当てゲーム
14:00~15:00		脳トレQ	歌詞当てクイズ	玉入れ	イントロドン	歌のリクエスト
16:30~17:10		季節の唱歌	漢字クイズ	頭の体操	ゲートボール	クロスワード
時間／日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
10:30~11:30	風船バレー	積み上げ崩しゲーム	綱引き	すごろく	紙皿とばしゲーム	カラオケ
14:00~15:00	懐メロでGO!	演奏と歌の会 (有賀講師)	ストレッチ体操	言葉のゲーム	筋力UP体操	こうばこの会 絵手紙(大塚講師)
16:30~17:10	ペーパー ドライバー	皆で歌おう	ゲートボール	フーフーパタパタ 競争	漢字クイズ	ルーレット
時間／日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
10:30~11:30	記憶力クイズ	戸谷さんと声を出してスッキリ!	的当てゲーム	サッカー	すごろく	ボーリング
14:00~15:00	鷺宮体操クラブ (宮本講師)	朗読すずらん会 (川合講師)	ハープ二胡ギター で歌おう (松村講師)	太極拳 (伊藤講師)	記憶力クイズ	シュバー (白井講師) 詩吟(小野講師)
16:30~17:10	射的・ダーツ	ゴルフ	積み上げ崩し ゲーム	フリスビー シューティング	皆で歌おう	積み上げ崩し ゲーム
時間／日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日
カレンダー作り週間(19日~24日)						
10:30~11:30	サッカー	どれみちゃん コンサート (松島講師)	ハーモニカ (芝貞幸講師)	お手玉で遊ぼう (阿佐ヶ谷長寿会)	皆で歌おう	玉入れ
14:00~15:00	季節の唱歌	棒体操	都道府県クイズ	歌詞当てクイズ 絵手紙(大塚講師)	円になって ゲーム	ジョイ・アロハ (吉田講師)
16:30~17:10	漢字クイズ	しりとり	輪投げ	季節の唱歌	射的・ダーツ	ゴルフ
時間／日にち	28日	29日	30日	31日	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。	
10:30~11:30	ボーリング	紙皿とばし ゲーム	ビンゴ玉入れ	皆で協力ゲーム		
14:00~15:00	思い出クイズ	昔懐かし 何の歌?	歌のリクエスト	体力作り体操		
16:30~17:10	童謡を歌おう	ルーレット	カルタ	トランプ		

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)

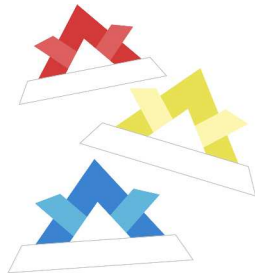
〈〈今月のお知らせ〉〉

◎暖かい日が少しずつ増えてきました。脱水症状に気をつけこまめに水分を摂りましょう。

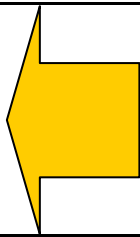
◎5月5日『こどもの日』は行事食です。

◎カレンダーのテーマは『???』。どんな図柄がお楽しみに！

◎5月3日は選択プログラムの編み物はお休みです。



◎5月 7日 (月)
☆5月 8日 (火)
☆5月 25日 (金)
◎5月 28日 (月)



美容カットサービス

TEL.03-3394-9831

(電話にて予約承ります。)

★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](#)

検索

