

令和5年 1月 松ノ木ふれあいの家プログラム表

曜日	月	火	水	木	金	土
			4	5	6	7
午前			松ノ木ふれあい健康体操			
午後①			冬の歌を歌おう	物送りゲーム	おみくじゲーム	出た目でポン
午後②			習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	9	10	11	12	13	14
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	椅子カーリング	ピッチャー&キャッチャー	松ノ木ボウル	季節の歌を歌おう	サイコロサッカー	足でポン
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	16	17	18	19	20	21
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	曲名当てクイズ	初釜	物送りゲーム	ピッチャー&キャッチャー	椅子カーリング	スリッパ飛ばし
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	23	24	25	26	27	28
午前	松ノ木ふれあい健康体操					
午後①	サイコロサッカー	銭形平次ゲーム	風船バドミントン	出た目でポン	季節の歌を歌おう	虫食い歌謡曲
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動	習字/趣味活動	趣味活動	麻雀/趣味活動	趣味活動
	30	31				
午前	松ノ木ふれあい健康体操	松ノ木ふれあい健康体操				
午後①	足でポン	曲名当てクイズ				
午後②	習字/趣味活動	麻雀/趣味活動				

※プログラム等、当日に変更になる場合があります。予めご了承ください。

1月の理美容のご案内です

19日(木) 25日(水) 13:00～

昨年より理美容申し込みは来所された時、または電話、連絡帳等での申し込みとなります。

お手数をおかけしますが何卒よろしくお願い申し上げます。

電話 03-3318-2660

