

# 令和6年3月予定表

## 東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水	木	金	土
午前	レクリエーション				レクリエーション	
午後	タオル体操				タオル体操	ゴム体操
午後	介護美容 姿勢改善体操 小物作り		音楽 姿勢改善体操 小物作り	バランスゲーム 姿勢改善体操 小物作り	壁面飾り作り 転倒予防体操 絵手紙	壁面飾り作り 転倒予防体操 小物作り
午前	4	5	6	7	8	9
午前	レクリエーション				レクリエーション	
午後	タオル体操	口腔体操	ペットボトル体操	ゴム体操 華道	口腔体操	にぎにぎ体操
午後	介護美容 姿勢改善体操 小物作り	音楽 姿勢改善体操 小物作り	バランスゲーム 姿勢改善体操 小物作り	バランスゲーム 姿勢改善体操 小物作り	音楽 姿勢改善体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 姿勢改善体操 絵手紙
午前	11	12	13	14	15	16
午前	レクリエーション					
午後	音楽体操	音楽体操 華道	口腔体操	タオル体操	脳トレ体操	脳トレ体操
午後	介護美容 失禁予防体操 ちぎり絵	楽器でリズム 失禁予防体操 一文字アート	音楽 失禁予防体操 絵手紙	ゆらっっこ玉入れ 失禁予防体操 一文字アート	ゆらっっこ玉入れ 失禁予防体操 小物作り	お話し会 失禁予防体操 小物作り
午前	18	19	20	21	22	23
午前	レクリエーション					
午後	脳トレ体操 華道	脳トレ体操	ゴム体操	にぎにぎ体操	ペットボトル体操 華道	ペットボトル体操
午後	ハーモニカで歌おう 筋力体操 小物作り	春を楽しもう 筋力体操 小物作り	春を楽しもう 筋力体操 陶芸	楽器でリズム 筋力体操 絵手紙	皆でコーラス 筋力体操 小物作り	風船ゲーム 筋力体操 小物作り
午前	25	26	27	28	29	30
午前	レクリエーション					
午後	にぎにぎ体操	ペットボトル体操	脳トレ体操	脳トレ体操	ゴム体操	口腔体操
午後	パタパタゲーム 転倒予防体操 小物作り	パタパタゲーム 転倒予防体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物作り	音楽体操 転倒予防体操 小物作り	太鼓を叩こう 転倒予防体操 陶芸	太鼓を叩こう 転倒予防体操 小物作り

今年もお花見を計画しております！！  
お楽しみになさってください。

