

令和6年  7月

予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前	レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ タオル体操	小グループ ゴム体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操
午後	音楽 筋力体操 小物作り	小グループ 筋力体操 小物作り	小グループ 筋力体操 小物作り	華道 小グループ 映画鑑賞	ハーモニカで歌おう 筋力体操 絵手紙	小グループ 筋力体操 小物作り
	レクリエーション					
	8	9	10	11	12	13
午前	レクリエーション 小グループ にぎにぎ体操	小グループ 口腔体操	小グループ 音楽体操	小グループ ゴム体操	小グループ 音楽体操	小グループ 音楽体操
午後	小グループ 転倒予防体操 小集団	華道 音楽 小グループ 転倒予防体操 小物作り	小グループ 転倒予防体操 絵手紙	小グループ 転倒予防体操 小集団	小グループ 転倒予防体操 小集団	小グループ 転倒予防体操 小物作り
	レクリエーション					
	15	16	17	18	19	20
午前	レクリエーション 小グループ 音楽体操	小グループ タオル体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操
午後	華道 小グループ 姿勢改善体操 7月の書道	小グループ 姿勢改善体操 7月の書道	小グループ 姿勢改善体操 小物作り	音楽 姿勢改善体操 絵手紙	華道 小グループ 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
	レクリエーション					
	22	23	24	25	26	27
午前	レクリエーション 小グループ ペットボトル体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ ゴム体操
午後	小グループ 失禁予防体操 ちぎり絵	小グループ 失禁予防体操 小物作り	小グループ 失禁予防体操 陶芸	介護美容 失禁予防体操 ぬり絵	皆でコーラス 失禁予防体操 陶芸	小グループ 失禁予防体操 小物作り
	レクリエーション					
	29	30	31			
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 口腔体操			
午後	小グループ 映画鑑賞	小グループ 筋力体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 筋力体操 小物作り			
	レクリエーション					

暑中お見舞い申し上げます。

今年はさらに猛暑になると言われています。脱水症状や熱中症にならないよう水分補給をしっかりと摂りながら元気に過ごしましょう。

7月15日 海の日

センターは通常通り営業いたしております。皆さんのお越しをお待ちいたしております。