

令和6年1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 小グループ ペットボトル体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ ゴム体操
午後				お正月を楽しもう 失禁予防体操 ぬり絵	お正月を楽しもう 失禁予防体操 陶芸	太鼓を叩こう 失禁予防体操 絵手紙
	8	9	10	11	12	13
午前	レクリエーション 小グループ タオル体操	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 華道	小グループ 口腔体操	小グループ 音楽体操
午後	ハーモニカで歌おう 筋力体操 小物作り	音楽 筋力体操 小物作り	バランスゲーム 筋力体操 小物作り	パタパタゲーム 筋力体操 小物作り	音楽 筋力体操 小物作り	玉入れ 筋力体操 小物作り
	15	16	17	18	19	20
午前	レクリエーション 小グループ ペットボトル体操 華道	小グループ ゴム体操 華道	小グループ 口腔体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ 脳トレ体操
午後	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 転倒予防体操 小物作り	魚釣りゲーム 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	壁面飾り作り 転倒予防体操 小物作り
	22	23	24	25	26	27
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 タオル体操	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 ゴム体操	小グループ 口腔体操
午後	バランスゲーム 姿勢改善体操 1月の書道	作品作り 姿勢改善体操 1月の書道	作品作り 姿勢改善体操 絵手紙	玉入れ 姿勢改善体操 小物作り	皆でコーラス 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 小物作り
	29	30	31			
午前	レクリエーション	脳トレ体操	にぎにぎ体操			
午後	楽器でリズム 失禁予防体操 ちぎり絵	楽器でリズム 失禁予防体操 小物作り	お話し会 失禁予防体操 陶芸			

初詣のお知らせ

1月9日(火)～1月27日(土)に初詣に出かける予定です。
初詣の期間中の午後の活動は当日の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
初詣の詳細は別紙お知らせを出します。

新年も楽しめる活動を行ってまいります。

ご希望やご要望がありましたら職員にお伝えください。
だんだんと寒さが厳しくなっていますので、体調に気をつけてください。

