

# 令和6年2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
				1	2	3
午前				レクリエーション		
午後				ペットボトル体操 華道 豆まきゲーム 姿勢改善体操 小物づくり	ゴム体操	壁面飾り作り 姿勢改善体操 小物づくり
				レクリエーション		
	5	6	7	8	9	10
午前	レクリエーション					
	ゴム体操	口腔体操	タオル体操	音楽体操	口腔体操	音楽体操
午後	玉入れ 失禁予防体操 2月の書道	音楽 失禁予防体操 2月の書道	バランスゲーム 失禁予防体操 小物づくり	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 調理リハ	音楽 失禁予防体操 調理リハ	パタパタゲーム 失禁予防体操 調理リハ
	レクリエーション					
	12	13	14	15	16	17
午前	レクリエーション					
	音楽体操	ゴム体操 華道	口腔体操	タオル体操	脳トレ体操	脳トレ体操
午後	バレンタインゲーム 筋力体操 ちぎり絵	バレンタインゲーム 筋力体操 小物づくり	音楽 筋力体操 小物づくり	バランスゲーム 筋力体操 絵手紙	ハーモニカで歌おう 筋力体操 絵手紙	楽器でリズム 筋力体操 絵手紙
	レクリエーション					
	19	20	21	22	23	24
午前	レクリエーション					
	ペットボトル体操 華道	にぎにぎ体操	脳トレ体操	脳トレ体操	ゴム体操 華道	ペットボトル体操
午後	介護美容 転倒予防体操 小物づくり	玉入れ 転倒予防体操 小物づくり	パタパタゲーム 転倒予防体操 絵手紙	楽器でリズム 転倒予防体操 小物づくり	皆でコーラス 転倒予防体操 小物づくり	センターまつり見学 転倒予防体操
	レクリエーション					
	26	27	28	29		
午前	レクリエーション					
	脳トレ体操	脳トレ体操	にぎにぎ体操	ペットボトル体操		
午後	介護美容 姿勢改善体操 小物づくり	太鼓を叩こう 姿勢改善体操 ハンドベル	ハーモニカで歌おう 姿勢改善体操 小物作り	音楽体操 姿勢改善体操 ぬり絵		
	レクリエーション					

## 東四つ木地区センターまつり

2月24日(土)～25日(日)に開催されます。当センターからも作品展示での参加を予定しています。24日(土)に通所される方を中心に見学会を計画しています。ご興味のある方は、地区センターにお立ち寄りください。

暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいを心がけ体調管理をしましょう！