

令和7年



東四つ木在宅サービスセンター

	月	火	水	木	金	土
日						4
午前	レクリエーション					→
午後						
	6	7	8	9	10	11
午前	レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ タオル体操	小グループ 音楽体操 華道	小グループ 口腔体操	小グループ ペットボトル体操
午後	音楽 転倒予防体操 ちぎり絵	転倒予防体操 1月の書道	オンラインレクリエーション	転倒予防体操 ぬり絵	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 陶芸	転倒予防体操 絵手紙
	レクリエーション					
	13	14	15	16	17	18
午前	レクリエーション 小グループ 音楽体操 華道	小グループ 音楽体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ ゴム体操	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ 脳トレ体操
午後	姿勢改善体操 小物作り	姿勢改善体操 小物作り	姿勢改善体操 小物作り	姿勢改善体操 絵手紙	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
	レクリエーション					
	20	21	22	23	24	25
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 ゴム体操	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 タオル体操	小グループ にぎにぎ体操
午後	失禁予防体操 ちぎり絵	介護美容 失禁予防体操 小物作り	失禁予防体操 絵手紙	失禁予防体操 小物作り	失禁予防体操 小物作り	失禁予防体操 1月の書道
	レクリエーション					
	27	28	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	小グループ 口腔体操	小グループ ペットボトル体操	
午後	筋力体操 1月の書道	オンラインコンサート	ハーモニカで歌おう 筋力体操 陶芸	音楽 筋力体操 小物作り	筋力体操 小物作り	
	レクリエーション					

初詣のお知らせ

1月11日(土)~24日(金)を予定しております。
詳細は、後日ご案内いたします。
期間中の活動は、都合により変更となる場合もございますので、ご了承ください。



新年も皆様楽しんで過ごして頂ける活動を行ってまいります。ご希望やご要望がございましたら、職員にお伝えください。
今年も一年、お体に気を付けてお過ごし