

1月プログラム予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前活動		<h2>年始お休み</h2>			モヤモヤ はっきり体操 新年の抱負	モヤモヤ はっきり体操 新年の抱負
午後活動					福笑い	福笑い
6	7	8	9	10	11	12
午前活動	モヤモヤ はっきり体操 新年の抱負	モヤモヤ はっきり体操 食材出し ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 しりとり	モヤモヤ はっきり体操 動物クイズ	モヤモヤ はっきり体操 山手線ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 花鳥木
午後活動	つくし会	ボールを 投げる	社交ダンス	打つゲーム	何かを転がす	風船を使った ゲーム
13	14	15	16	17	18	19
午前活動	モヤモヤ はっきり体操 花鳥木	モヤモヤ はっきり体操 早口言葉	モヤモヤ はっきり体操 食材出し ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 しりとり	モヤモヤ はっきり体操 動物クイズ	モヤモヤ はっきり体操 山手線ゲーム
午後活動	<h2>餅つき大会</h2>		ボールを 投げる	お手玉を 使ったゲーム 書道	打つゲーム	何かを転がす
20	21	22	23	24	25	26
午前活動	モヤモヤ はっきり体操 山手線ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 花鳥木	モヤモヤ はっきり体操 早口言葉	モヤモヤ はっきり体操 食材出し ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 しりとり	モヤモヤ はっきり体操 動物クイズ
午後活動	何かを転がす	 <h2>映画鑑賞会</h2>	 <h2>クッキング</h2>		お手玉を 使ったゲーム	打つゲーム
27	28	29	30	31		
午前活動	モヤモヤ はっきり体操 動物クイズ	モヤモヤ はっきり体操 山手線ゲーム	モヤモヤ はっきり体操 花鳥木	モヤモヤ はっきり体操 早口言葉		
午後活動	打つゲーム	何かを転がす	お手玉を 使ったゲーム 書道	社交ダンス		

※当日のご利用状況に応じてプログラムが変更になる場合がございます。



★1月の行事★

- ★7(月) : つくし会手話ダンス
- ★9(水)・31(木) : 社交ダンス
- 14(月)・15(火) : 餅つき大会
- ★17(木)・30(水) : 書道(先生がいらっしゃいます)
- ★22(火) : 映画鑑賞会
- 23(水)・24(木) : クッキング

午前中の体操や午前・午後のレクリエーション、上記に記載の★メニュー(午後より開始)はどなたでもご参加可能です。

開始時間は概ね、午前は10:30~、午後は14:00~を予定しています。活動により開始時間は前後することはありますので、ご了承ください。

ご見学も随時受け付けています。

ご不明な点等、お気軽に下記までご連絡ください。

池上高齢者在宅サービスセンター



TEL 03-5700-1239

担当：松谷