


# 4月プログラム予定表

| 日    | 月                            | 火   | 水                           | 木  | 金                            | 土  |
|------|------------------------------|---|-----------------------------|--|------------------------------|--|
|      | 1                            | 2   | 3                           | 4  | 5                            | 6  |
| 午前活動 | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>花鳥木        | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>しりとり  | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>山手線ゲーム    | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>漢字クイズ  | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>旗上げゲーム     | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>なぞなぞ   |
| 午後活動 | <b>新レクリエーション週間</b>           |   |                             |  |                              |  |
|      | 7                            | 8   | 9                           | 10   | 11                           | 12   |
| 午前活動 | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>なぞなぞ       | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>花鳥木   | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>しりとり      | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>山手線ゲーム   | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>漢字クイズ      | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>旗上げゲーム   |
| 午後活動 | お手玉を<br>使うゲーム                | ボールを<br>投げるゲーム  | <b>社交ダンス</b>                | 風船を使う<br>ゲーム   | 下半身を<br>使って<br>ボールを<br>蹴るゲーム | タオルを<br>使ったゲーム   |
|      | 14                           | 15  | 16                          | 17   | 18                           | 19   |
| 午前活動 | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>旗上げゲーム     | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>なぞなぞ  | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>花鳥木       | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>しりとり   | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>山手線ゲーム     | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>漢字クイズ  |
| 午後活動 | <b>ひとみ会<br/>日本舞踊</b>         | <br><b>クッキング</b> |                             | <b>社交ダンス</b>   | 風船を使う<br>ゲーム                 | <br><b>映画<br/>鑑賞会</b> |
|      | 21                           | 22  | 23                          | 24   | 25                           | 26   |
| 午前活動 | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>旗上げゲーム     | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>なぞなぞ  | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>花鳥木       | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>しりとり   | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>山手線ゲーム     | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>漢字クイズ  |
| 午後活動 | タオルを<br>使ったゲーム               | お手玉を<br>使うゲーム   | ボールを<br>投げるゲーム<br><b>書道</b> | タオルを<br>使ったゲーム   | <b>つくし会<br/>手話ダンス</b>        | 下半身を<br>使って<br>ボールを<br>蹴るゲーム   |
|      | 28                           | 29  | 30                          |  |                              |  |
| 午前活動 | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>漢字クイズ      | ゴシゴシ<br>さっぱり体操<br>旗上げゲーム  |                             |  |                              |  |
| 午後活動 | 下半身を<br>使って<br>ボールを<br>蹴るゲーム | タオルを<br>使ったゲーム  |                             |  |                              |  |

※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。



## ★4月の行事★

- 10(水)・18(木) : 社交ダンス
  - 15(月) : ひとみ会『日本舞踊』
  - 16(火)・17(水) : クッキング
  - 20(土) : 映画鑑賞会
  - 24(水) : 書道(先生がいらっしゃいます)
  - 26(金) : つくし会『手話ダンス』
- 

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