

3月プログラム予定表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前活動					スタスタ しっかり体操 連想ゲーム	スタスタ しっかり体操 食材出し ゲーム
午後活動					風船バレー＆ バスケット	ピアノ・ ハーモニカ 演奏
3	4	5	6	7	8	9
午前活動	スタスタ しっかり体操 食材出し ゲーム	スタスタ しっかり体操 しりとり	スタスタ しっかり体操 漢字クイズ	スタスタ しっかり体操 山手線ゲーム	スタスタ しっかり体操 花鳥木	スタスタ しっかり体操 連想ゲーム
午後活動	下半身で ボールを 蹴るゲーム	ひなまつり		上半身で ボールを 転がす運動	お手玉を 使ったゲーム	風船バレー＆ バスケット
10	11	12	13	14	15	16
午前活動	スタスタ しっかり体操 カウンター ゲーム	スタスタ しっかり体操 食材出し ゲーム	スタスタ しっかり体操 しりとり	スタスタ しっかり体操 漢字クイズ	スタスタ しっかり体操 山手線ゲーム	スタスタ しっかり体操 花鳥木
午後活動	ひとみ会 日本舞踊	下半身で ボールを 蹴るゲーム	映画 鑑賞会	タオルを 使ったゲーム	社交ダンス	お手玉を 使ったゲーム
17	18	19	20	21	22	23
午前活動	スタスタ しっかり体操 花鳥木	スタスタ しっかり体操 カウンター ゲーム	スタスタ しっかり体操 早口言葉	スタスタ しっかり体操 しりとり	スタスタ しっかり体操 漢字クイズ	スタスタ しっかり体操 山手線ゲーム
午後活動	 クッキング		社交ダンス	下半身で ボールを 蹴るゲーム	タオルを 使ったゲーム	下半身で ボールを 蹴るゲーム
24	25	26	27	28	29	30
午前活動	スタスタ しっかり体操 山手線ゲーム	スタスタ しっかり体操 花鳥木	スタスタ しっかり体操 カウンター ゲーム	スタスタ しっかり体操 早口言葉	スタスタ しっかり体操 しりとり	スタスタ しっかり体操 漢字クイズ
午後活動	～ニューゲームウィーク～ 新レクリエーション週間 「バトンでルー」					

※当日のご利用状況に応じてプログラムが変更になることがございます。

★3月の行事★

- 2(土) : ピアノ・ハーモニカ演奏会
- 4(月) : つくし会手話ダンス
- 5(火)・6(水) : ひなまつり行事
- 11(月) : ひとみ会『日本舞踊』
- 13(水) : 映画鑑賞会
- 15(金)・20(水) : 社交ダンス
- 18(月)・19(火) : クッキング
- 22(金) : 若宮流香之会『日本舞踊』

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