

**渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター**
**2020年 3月 プログラム予定表**

機 能 訓 練		選択プログラム		レクリエーション・行事等	
★フォーユー体操    ★転倒予防体操    ★口腔体操 ★その他ボランティアさんによる体操実施予定 ※要支援の方には運動器機能向上プログラム実施中		★カラオケ   ★オセロ   ★将棋   ★塗り絵 ★手工芸   ★トランプ   ★脳トレ   ★折り紙		★ダンス体操   ★歌謡ショー   ★十音の会 ★タンゴショー   ★ギター演奏会 ★みんなで歌おう会	
生活基盤サービス		お 知 ら せ			
3月は12日(木)に <a href="#">ヘアカット</a> を行います。定員に余裕がある際にのみ、こちらからご案内させていただきます。		ご利用日以外にも、臨時のご利用を受け付けております。 他曜日プログラムにご興味がある方も、是非ご相談ください。			
月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
カラオケ歌会	カラオケ歌会	ゲーム	ゲーム	ゲーム	フラワー アレンジメント
9	10	11	12	13	14
ゲーム	押し花	カラオケ歌会	ヘアカット/ カラオケ歌会	ギターで歌おう会	十音の会
16	17	18	19	20	21
選択プログラム	ゲーム	ギター&ジャンベ 演奏会	選択プログラム	はつらつ体操	選択プログラム
23	24	25	26	27	28
ギターで歌おう会	選択プログラム	選択プログラム	丑木さんの ダンス体操	選択プログラム	フラダンス
30	31				
映画上映会	映画上映会				
渋谷区ひがし健康プラザ高齢者在宅サービスセンター					