

# デイホーム高円寺北ふれあいの家 5月 プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
	狙って!ピンポン	狙って!ピンポン	馬場先生の 歌声喫茶	狙って!ピンポン	書道
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
臨床美術 /狙って!ピンポン	カレンダー	馬場先生の 歌声喫茶	狙って!ピンポン	カレンダー	臨床美術 /狙って!ピンポン
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /臨床美術	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪/臨床美術	ふぉーゆー体操
カレンダー	ドッグセラピー	カレンダー	絵手紙教室	ゆっくり急いで!	フラワーアレンジメント /ゆっくり急いで!
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操
ギター演奏会	馬場先生の 歌声喫茶	ゆっくり急いで!	カレンダー	みんなで歌おう	カレンダー
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操 /ハッピークラブ♪	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操		
書道	ゆっくり急いで!	ゲーム	ゆっくり急いで!		



レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～

**馬場先生の歌声喫茶** 3日(木)・9日(水)・22日(火) - 14:00～  
馬場先生のギターとともに懐かしの流行歌などを合唱します。

**ピアノとともに**  
講師のご都合によりお休みとなります。

**ドッグセラピー** 15日(火)  
かわいいワンちゃんとふれあって癒しの時間を持ていただきます。

**ギター演奏会** 21日(月)  
講師の井口さんのギター演奏で、ゆったりと午後のひとときをお過ごし下さい。

**みんなで歌おう!** 25日(金)  
チームシュシュによるコーラスや珍しい楽器の演奏をお楽しみいただきます。



趣味・ふれあいサークル活動～いきがづくり～

**絵手紙教室** 17日(木)  
季節の題材を葉書に描きます。未経験の方でも簡単に描くことが出来ます。

**フラワーアレンジメントサークル** 19日(土)  
この道30年の先生がみなさんにご教授くださいます。


**臨床美術** 7日(月)PM・12日(土)PM・17日(木)AM・18日(金)AM  
臨床美術士の資格を持つ矢代職員による、五感を最大限に働かせるように工夫された美術プログラムです。


**書道** 5日(土)・28日(月)  
お手本を見ながら季節の文字を書いていただきます。





**ハッピークラブ♪** 毎週火曜日・金曜日AM  
『楽しく歌う』をテーマに!ギターに合わせて課題曲の練習をします。



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

**ゆっくり急いで!**   
ざるの上にペットボトルやボール等をのせて  
ざるに付いた紐を巻き取りながら早くゴールに到達した方が  
勝ちとなります。  
ペットボトルが倒れたりボールが落ちたらその場から載せ直します。

**狙って!ピンポン**   
ゴムを使った発射機でピンポン玉を飛ばし、狙った籠に  
上手く入れて頂きます。それぞれのカゴに付いた点数の合計が  
高い方の勝利です。距離や力加減を調節して高得点を狙って  
下さい。

-  上肢筋力強化
-  下肢筋力強化
-  脳活性
-  手指巧緻性

## お知らせ・トピックス 外出プログラムのお知らせ



緑の濃くなった石神井公園へお出かけしませんか?  
東京とは思えないような自然の中、珍しい鳥も見られ  
バードウォッチャーも集まる、都会の森を散策しましょう。  
「かごの屋」で和食のランチを召し上がって頂きます。  
ご家族様のご参加も歓迎致します。  
詳細は連絡帳にて、後日お知らせ致します。

