

令和2年1月 プログラム表

中央区立高齢者在宅サービスセンター マイホームはるみ（ひまわりフロア）

1月の行事

おせち料理：色とりどりの食材が重箱に詰められたおせち料理。一年の幕開けにふさわしい、めでたい行事食です。漢字で書くと、「御節料理」。季節の変わり目のお祝いの日である「節日（せちにち）」、そしてその日にふるまわれていたお料理、「御節供（おせちく）」にその名前の由来があると考えられています。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			年始休業	年始休業	年始休業	リハビリ体操
5	6	7	8	9	10	11
風船バレー	フラワーアレンジメント リハビリ体操	リハビリ体操	フラワーアレンジメント リハビリ体操	書道教室(望月先生) リハビリ体操	書道教室(林先生) リハビリ体操	書道教室(望月先生) リハビリ体操
12	13	14	15	16	17	18
吹き矢	リハビリ体操	踊りの会	リハビリ体操 喫茶の日	フラワーアレンジメント 健康麻雀 リハビリ体操	築地ロータリークラブ	スポーツ吹き矢 塗り絵
19	20	21	22	23	24	25
ボーリング大会	リハビリ体操	大正琴 リハビリ体操	健康麻雀 リハビリ体操	保育園交流 踊りの会	大正琴 リハビリ体操	美世の会
26	27	28	29	30	31	
ホッケーゲーム	スポーツ吹き矢 塗り絵	詩吟 リハビリ体操	大正琴 リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	

15日から体重測定です！

マイホームはるみ TEL 03-3531-7635