

# 成増高齢者在宅サービスセンター 3月 プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ふぉーゆー体操	陶芸	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
音楽療法	ふぉーゆー体操 雛祭りおやつ♥	幸せの フクロウ作り	輪投げ	幸せの フクロウ作り	書道
9	10	11	12	13	14
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
ホール・ イン・ワン!!	音楽療法	書道	絵手紙	サッカー ボウリング	陶芸
16	17	18	19	20	21
ふぉーゆー体操	陶芸	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
牛乳パック 積みゲーム	ふぉーゆー体操	サッカー ボウリング	音楽療法	書道	サッカー ボウリング
23	24	25	26	27	28
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操
幸せの フクロウ作り	億万長者 ゲーム	億万長者 ゲーム	書道	音楽療法	陶芸
30	31				
ふぉーゆー体操	ふぉーゆー体操				
億万長者 ゲーム	ホール・ イン・ワン!!				

レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～



3月の活動では、作品つくりや  
新しいゲームを企画しております。



また、毎年恒例になっております、  
作品展も予定しております。  
詳しい情報は後日、連絡帳で  
お知らせ致します。

趣味・ふれあいサークル活動～いきがづくり～

### ★書道教室

大人気の長沼先生による書道教室です！

【書道】7日(土)11日(水)20日(金)26日(木)

### ★陶芸教室

陶芸の加藤先生が親切丁寧に教えて下さいます。

【陶芸】3日(火)14日(土)17日(火)28日(土)

### ★音楽療法

音楽の専門講師による音楽療法です！

懐かしい歌などにあわせて心と身体を動かします♪

【音楽】2日(月)10日(火)19日(木)27日(金)



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

### 【ふぉーゆー体操】

当法人の理学療法士が考案した体操プログラムです。  
歩行に必要な筋力やバランス機能の維持向上を目指し、  
職員とのコミュニケーションを図りながら楽しく無理  
なくご参加いただけます。

## 今月の理美容

皆様からご好評いただいております、理美容は、毎月2回実施しています。

カット…¥1600 シャンプー…¥600 顔そり…¥1000

※区の理美容券もご使用いただけます。

今月の理美容は、3/12(木)・3/27(金)です。 ※詳細は連絡帳をご覧ください。

