

令和2年11月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

日	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ タオル体操	小グループ ペットボトル体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操
午後	音楽体操 個別リハビリ 小物作り	音楽体操 個別リハビリ 小物作り	的当てゲーム 個別リハビリ 小物作り	風船ゲーム 個別リハビリ 小物作り	チラシで玉入れ 個別リハビリ 小物作り	チラシで玉入れ 個別リハビリ 小物作り
	レクリエーション					
	9	10	11	12	13	14
午前	レクリエーション 小グループ ペットボトル体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操
午後	季節の歌を歌おう 個別リハビリ ちぎり絵	体操双六 個別リハビリ 小物作り	ハーモニカで歌おう 個別リハビリ 小物作り	楽器でリズム 個別リハビリ 小物作り	音楽 オンライン体操 ちぎり絵	11月の書道 個別リハビリ 絵手紙
	レクリエーション					
	16	17	18	19	20	21
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ ペットボトル体操 華道	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操 華道	小グループ タオル体操
午後	冬の作品作り 個別リハビリ 小物作り	音楽 個別リハビリ 小物作り	音楽 個別リハビリ 小物作り	紅葉狩りゲーム 個別リハビリ 絵手紙	棒体操 個別リハビリ 小物作り	冬の作品作り 個別リハビリ 小物作り
	レクリエーション					
	23	24	25	26	27	28
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ タオル体操	小グループ 脳トレ体操	小グループ 脳トレ体操
午後	タオル体操 個別リハビリ 小物作り	冬の作品作り 個別リハビリ 小物作り	オンライン体操 個別リハビリ 絵手紙	ハーモニカで歌おう 個別リハビリ 小物作り	紅葉狩りゲーム 個別リハビリ 俳句の会	楽器でリズム 個別リハビリ 小物作り
	レクリエーション					
	30					
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操					
午後	楽器でリズム 個別リハビリ 俳句の会					
	レクリエーション					

オンラインで専門講師による体操活動を行います！
画面(テレビなど)を通して 専門講師によるライブ
体操活動を行います。11月13日(金)は「健康長寿体操
うふふびクス」 11月25日(水)は「簡単脳トレ体操」です。
新しい時代の活動プログラムをお楽しみください。

作品展のお知らせ

4日(水)～10日(火) 9時～17時(最終日は15時まで)
8日(日)は10時～15時に見学できます。見学の際は 感染予防
にご協力ください。(マスク着用 手指消毒 うがい 検温)

