

令和3年1月予定表

東四つ木在宅サービスセンター

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 1 | 土 2 |
|----|--|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|---|
| 午前 | | | | | | |
| 午後 |  <p style="text-align: center;">今年もよろしく お願いいたします</p> | | |  | | |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 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 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 華道 | 小グループ 脳トレ体操 | 小グループ 脳トレ体操 |
| 午後 | お書初め 個別リハビリ 小物作り | 音楽 個別リハビリ 小物作り | 福笑い 個別リハビリ 小物作り | お書初め 個別リハビリ 小物作り | 音楽 個別リハビリ ちぎり絵 | ハーモニカで歌おう 個別リハビリ 絵手紙 |
| | レクリエーション | | | | | |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 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 | 小グループ 脳トレ体操 | 小グループ 脳トレ体操 |
| 午後 | 初詣 ゆっくりお話し 個別リハビリ 小物作り 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し 個別リハビリ 小物作り 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し 転倒予防体操 ちぎり絵 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し 転倒予防体操 ぬり絵 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し 失禁予防体操 小物作り 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し 失禁予防体操 小物作り 初詣 |
| | レクリエーション | | | | | |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 午前 | レクリエーション 小グループ 脳トレ体操 華道 初詣 | 小グループ 脳トレ体操 華道 初詣 | 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 初詣 | 小グループ ペットボトル体操 |
| 午後 | ゆっくりお話し 姿勢改善体操 ぬり絵 初詣 | ゆっくりお話し 姿勢改善体操 小物作り 初詣 | 初詣 音楽 タオル体操 小物作り 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し フレイル予防体操 絵手紙 初詣 | ゆっくりお話し 個別リハビリ 小物作り 初詣 | 初詣 ゆっくりお話し フレイル予防体操 小物作り 初詣 |
| | レクリエーション | | | | | |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 午前 | レクリエーション 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 | 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 |
| 午後 | 初詣 体操双六 転倒予防体操 俳句の会 初詣 | 初詣 体操双六 フレイル予防体操 陶芸 初詣 | 初詣 ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 絵手紙 初詣 | 初詣 福笑い 失禁予防体操 小物作り 初詣 | 初詣 福笑い フレイル予防体操 俳句の会 初詣 | 初詣 昔遊び 姿勢改善体操 陶芸 初詣 |
| | レクリエーション | | | | | |

初詣のお知らせ

1月11日(月)～30日(土)まで白髭神社に初詣に出かけます。

詳細は別紙お知らせを出します。

令和3年が始まります。今年度も皆様楽しんで過ごしていただくような活動を提供していきたいと考えております。

ご希望やご要望がありましたら職員にお伝えください。

|
|