

# 令和4年12月予定表

## 東四つ木在宅サービスセンター

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
午前				レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ ペットボトル体操
午後				太鼓でリズム 転倒予防体操 小物づくり	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物づくり	野球ゲーム 転倒予防体操 絵手紙
	5	6	7	8	9	10
午前	レクリエーション 小グループ にぎにぎ体操	小グループ ゴム体操	小グループ 音楽体操	小グループ 音楽体操	小グループ 脳トレリズム体操	小グループ 脳トレリズム体操
午後	バランスゲーム 姿勢改善体操 小物づくり	バランスゲーム 姿勢改善体操 ハンドベル	パタパタゲーム 姿勢改善体操 小物づくり	パタパタゲーム 姿勢改善体操 ぬり絵	音楽 姿勢改善体操 小物づくり	オンラインコンサート 姿勢改善体操 12月の書道
	12	13	14	15	16	17
午前				小グループ ゴム体操	小グループ タオル体操	小グループ にぎにぎ体操
午後	<b>忘年会</b> 			野球ゲーム 失禁予防体操 絵手紙	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 絵手紙	年賀状作り 失禁予防体操 陶芸 介護美容 絵手紙 年賀状作り 失禁予防体操
	19	20	21	22	23	24
午前	レクリエーション 小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操	小グループ 脳トレリズム体操	小グループ 脳トレリズム体操	小グループ ペットボトル体操	小グループ タオル体操
午後	華道 年賀状作り 筋力体操 ちぎり絵	華道 太鼓でリズム 筋力体操 12月の書道	音楽 筋力体操 ちぎり絵	華道 風船ゲーム 筋力体操 小物づくり	華道 クリスマスゲーム 筋力体操 小物づくり	クリスマスゲーム 筋力体操 小物づくり
	26	27	28			
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレリズム体操	小グループ 脳トレリズム体操	小グループ 口腔体操			
午後	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 小物づくり	もうすぐお正月 転倒予防体操 小物づくり	楽器と歌で楽しもう 転倒予防体操 小物づくり			

### 忘年会

12日(月)～13日(火)  
今年最後のイベントです。密にならないよう  
また感染予防対策を心掛け、安全で楽しい  
会にしたいと思います。

### 年末年始のお知らせ

12月29日(木)～1月3日(火)はお休みさせて  
戴きます。新年は1月4日(水)から通常通りです。  
皆様のお越しをお待ちしております。