

# 令和5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	土
			4	5	6	7
午前			レクリエーション			
午後			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 ペットボトル体操
			福笑い 筋力体操 小物作り	福笑い 筋力体操 陶芸	ハーモニカで歌おう 筋力体操 小物作り	楽器でリズム 筋力体操 絵手紙
			レクリエーション			
午前	9	10	11	12	13	14
午後	レクリエーション					
	小グループ 音楽体操	小グループ にぎにぎ体操	小グループ 音楽体操	小グループ にぎにぎ体操 華道	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操
	魚釣りゲーム 転倒予防体操 小物作り	音楽 転倒予防体操 1月の書道	野球ゲーム 転倒予防体操 小物作り	太鼓でリズム 転倒予防体操 小物作り	音楽 転倒予防体操 小物作り	ハーモニカで歌おう 転倒予防体操 1月の書道
	レクリエーション					
午前	16	17	18	19	20	21
午後	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	小グループ 口腔体操	小グループ タオル体操	小グループ ゴム体操
	華道 介護美容 姿勢改善体操 ちぎり絵	華道 風船ゲーム 姿勢改善体操 小物作り	音楽 姿勢改善体操 ぬり絵	魚釣りゲーム 姿勢改善体操 絵手紙 介護美容	華道 節分カード作り 姿勢改善体操 小物作り	節分カード作り 姿勢改善体操 小物作り
	レクリエーション					
午前	23	24	25	26	27	28
午後	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	小グループ ペットボトル体操	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
	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 小物作り	節分カード作り 失禁予防体操 小物作り	太鼓でリズム 失禁予防体操 絵手紙	パタパタゲーム 失禁予防体操 ぬり絵	太鼓でリズム 失禁予防体操 陶芸	野球ゲーム 失禁予防体操 小物作り
	レクリエーション					
午前	30	31				
午後	レクリエーション		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>今年もよろしく お願いいたします</h3> </div>			
	小グループ ゴム体操	小グループ タオル体操				
	バランスゲーム 筋力体操 小物作り	バランスゲーム 筋力体操 小物作り				
	レクリエーション					

### 初詣のお知らせ

1月10日(火)～24日(火)まで初詣に出かけます。  
期間中の午後の活動は当日の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

令和5年が始まります。

今年も皆様楽しんで過ごしていただける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。