



成増高齢者在宅サービスセンター 11月 プログラム予定表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ふおーゆー体操 紅葉の壁画	ふおーゆー体操 脳トレ	ふおーゆー体操 ゴルフ	ふおーゆー体操 書道
6	7	8	9	10	11
ふおーゆー体操 コースター作り	ふおーゆー体操 陶芸	ふおーゆー体操 書道	ふおーゆー体操 輪投げ	ふおーゆー体操 ボール・オン・ザ・プレート	ふおーゆー体操 陶芸
13	14	15	16	17	18
ふおーゆー体操 カレンダー工作 (サンタクロース)	ふおーゆー体操 水彩	ふおーゆー体操 牛乳パック 積み木ゲーム	ふおーゆー体操 カレンダー工作 (山茶花)	ふおーゆー体操 書道	ふおーゆー体操 輪投げ
20	21	22	23	24	25
ふおーゆー体操 ボウリング	ふおーゆー体操 書道	ふおーゆー体操 ボール・オン・ザ・プレート	ふおーゆー体操 書道	ふおーゆー体操 糸巻きゲーム	ふおーゆー体操 陶芸
27	28	29	30		
ふおーゆー体操 お手玉カーリング	ふおーゆー体操 陶芸	ふおーゆー体操 ストラックアウト	ふおーゆー体操 ゴルフ		

レクリエーション・行事等～気分転換・地域社会交流～

あっという間に寒くなり、秋はもちろんのこと冬の気配も感じられる今日この頃ですが、皆様お変わりなく元気でお過ごしでしょうか。

成増デイでは季節感を感じられる紅葉の壁画やコースター作り、2種類のカレンダー作りなど楽しいプログラムを多数開催致します！
皆様のご参加をお待ちしております♪

11月も引き続き書道・陶芸教室を開催予定です♪
ご興味のある方は、臨時でのご参加も出来ますのでお気軽にお問い合わせください。

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】4日(土)8日(水)17日(金)21日(火)23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】7日(火)11日(土)25日(土)28日(火)

※音楽療法につきましては、新型コロナウイルスに伴い、開催を見合わせております。

開催が可能になり次第、お知らせいたしますので、ご理解の程よろしくお願い致します。



今月の機能訓練・アクティビティ～健康・からだづくり～

【ふおーゆー体操】

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 11月3日(金)と11月28日(火)

カット…¥2,200 シャンプー…¥880 顔そり…¥1,100

カット+シャンプー+顔そり…¥3,850

※区の理美容券もご使用いただけます。※詳細は連絡帳をご覧ください。

