

# 令和4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
31						1
午前	レクリエーション 小グループ 脳トレ体操	<div style="text-align: center;"> <p><b>今年もよろしく お願いいたします</b></p> </div>				
午後	棒体操サッカー 転倒予防体操 小物づくり					
	レクリエーション					
	3	4	5	6	7	8
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 華道	小グループ 口腔体操	小グループ 口腔体操
午後		お正月を楽しむ 転倒予防体操 小物作り	お正月を楽しむ 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 小物作り	玉投げ童謡カルタ 転倒予防体操 1月の書道	玉投げ童謡カルタ 転倒予防体操 絵手紙
	レクリエーション					
	10	11	12	13	14	15
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	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	レッツジエンガ 姿勢改善体操 ちぎり絵	初詣 音楽 姿勢改善体操 1月の書道 初詣	初詣 野球ゲーム 姿勢改善体操 小物作り 初詣	初詣 楽器でリズム 姿勢改善体操 ぬり絵 初詣	初詣 バランスゲーム 姿勢改善体操 小物作り 初詣	初詣 バランスゲーム 姿勢改善体操 ぬり絵 初詣
	レクリエーション					
	17	18	19	20	21	22
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 口腔体操 初詣	小グループ 口腔体操 初詣	小グループ タオル体操 華道 初詣	小グループ タオル体操 初詣
午後	楽器でリズム 失禁予防体操 小物作り 初詣	ハーモニカで歌おう 失禁予防体操 小物作り 初詣	初詣 音楽 失禁予防体操 小物作り 初詣	レッツジエンガ 失禁予防体操 絵手紙 初詣・エステ	失禁予防体操 小物作り 初詣	野球ゲーム 失禁予防体操 小物作り 初詣・エステ
	レクリエーション					
	24	25	26	27	28	29
午前	レクリエーション 小グループ ペットボトル体操 初詣	小グループ タオル体操 初詣	小グループ 脳トレ体操 初詣	小グループ 脳トレ体操 初詣	小グループ 口腔体操 初詣	小グループ 口腔体操 初詣
午後	雪だるま体操 筋力維持体操 俳句の会 初詣	雪だるま体操 筋力維持体操 小物作り 初詣	初詣 体操双六 筋力維持体操 絵手紙 初詣	初詣 体操双六 筋力維持体操 小物作り 初詣	初詣 ハーモニカで歌おう 筋力維持体操 俳句の会 初詣	初詣 楽器でリズム 筋力維持体操 小物作り 初詣
	レクリエーション					

## 初詣のお知らせ

1月11日(火)~31日(月)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4年が始まります。今年度も皆様楽しんで過ごしていただける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。