

～プログラム～

一般型通所介護

令和5年【11月】

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

		日	月	火	水	木	金	土
第一週	午前				1日	2日	3日	4日
	午後				軽トレーニング・脳トレ・避難訓練	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
塗り絵等	書道・お楽しみゲーム				お楽しみゲーム・ネイルサロン	体操スゴロク・カラオケ	体操スゴロク・カラオケ	
第二週	午前	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	午後		定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ・防犯指導
塗り絵等	お楽しみゲーム		体操スゴロク・カラオケ・ネイルサロン	音楽を楽しもう	ハンドアロマ・石川スゴロク	お楽しみゲーム	お楽しみゲーム	
第三週	午前	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	午後		定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
塗り絵等	体操スゴロク・カラオケ		石川観光	お誕生会	お楽しみゲーム	冬といえばビンゴゲーム		
第四週	午前	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	午後		定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
塗り絵等	カレンダー作り・壁面工作		カレンダー作り・壁面工作	カレンダー作り・テーブルゲーム	カレンダー作り・体操スゴロク・カラオケ	カレンダー作り・テーブルゲーム	カレンダー作り・お楽しみゲーム	
第五週	午前	26日	27日	28日	29日	30日		
	午後		定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ		
塗り絵等	書道・お楽しみゲーム		書道・活け花教室・お楽しみゲーム	体操スゴロク・カラオケ・書道	お楽しみゲーム			



— 今月の予定 —

- ☆1日は避難訓練を予定しております。
- ☆11日は防犯指導を予定しております。
- ☆職員によるネイルサロンは2日・7日に行います。
- ☆AM:脳トレ・軽トレーニング・嚙下体操、PM:テレビ体操、毎日行います。
- ☆セラバンド体操も毎日行います。



— 今月の講師活動 —

- ☆音楽を楽しもう: 安藤先生
- ☆ハンドアロマ: 白澤先生
- ☆活け花教室: 前島先生

※午前・午後とも健康チェック・手洗い・消毒の時間があります。
 ※随時、看護師による健康相談を行います。
 ※都合によりプログラム内容を変更する場合があります。

