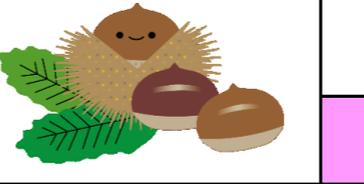


# テイ・ホーム深沢 2024年 11月活動予定表

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
午前					ラジオ体操/ ボール体操	ストレッチ/ 筋力向上体操
午後					音楽レク	物送りゲーム
	4	5	6	7	8	9
午前	ラジオ体操/ 転倒予防体操	ストレッチ/ タオル体操	ラジオ体操/ 棒体操	世田谷いきいき体操/ ボール体操	ストレッチ/ タオル体操	世田谷いきいき体操/ 転倒予防体操
午後	難読漢字クイズ	お楽しみレク	音楽レク	お楽しみレク	ビンゴゲーム	お楽しみレク
	11	12	13	14	15	16
午前	ストレッチ/ ボール体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ラジオ体操/ タオル体操
午後	音楽レク	世田谷区民合唱団	お楽しみレク	音楽レク/書道	難読漢字クイズ	音楽レク
	18	19	20	21	22	23
午前	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ラジオ体操/ ボール体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操	ストレッチ/ 棒体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	ストレッチ/ ボール体操
午後	お楽しみレク	音楽レク	脳トレ体操	歌体操と歌	鈴木先生のコーラス	健康クイズ
	25	26	27	28	29	30
午前	ラジオ体操/ 棒体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	ラジオ体操/ 転倒予防体操	世田谷いきいき体操/ タオル体操	ストレッチ/ 筋力向上体操	世田谷いきいき体操/ ADL体操
午後	歌体操と歌	都道府県クイズ	ビンゴゲーム	昭和クイズ	お楽しみレク	歌体操と歌



【脳トレ】 ゲーム感覚で楽しめるクイズや、間違い探し、漢字問題、簡単な計算問題など！  
 【お楽しみレク】 皆様にリクエストをお聞きしたり、職員の特技を使った活動を行います☆  
 【音楽レク】 YouTubeを使用したカラオケで季節の歌や童謡、懐かしの歌など♪  
 ※日によって内容が変更となる場合もあります。



☆臨時利用・振替利用のご案内☆  
 ・欠席となった分のお振替えや参加したいプログラムなどで、利用日以外での通所のご希望がありましたら、お気軽にご相談下さい！

【日常活動費】  
 ・50円：絵手紙・書道・カレンダー・塗り絵  
 ・100円：手工芸