生きがいデイサービス

令和８年 12月

ふれあいクラブ 予定表

申し込み・問い合わせ
上市町社会福祉協議会
４７３－９３００
（中央小学校内）
４７２－２７１６

月	火	水	木	金
あと１か月です。風邪をひかずに、元気に過ごして新しい年を迎えましょう！	1 習字 清水順子さん	2 介護予防体操 ｱﾋﾟｱｽﾎﾟｰﾂｸﾗﾌﾞ パルへ 買い物ツアー	3 手作りの日 どんぐり作り	4 作って食べよう もちつき
7 手芸 深川清子さん	8 習字 清水順子さん	9 ミニコンサート 寺崎美幸さん 三味線　鍋谷さん	10 ハーモニカ・お茶 花水木・ｺｽﾓｽの会 英語	11 年末モルック大会
14 手作りの日 ペットボトルの ふたで干支作り	15 誕生会 （12月生まれ）	16 脳トレ つるぎ脳トレｸﾗﾌﾞ	17 気軽に太極拳 富田さん・谷さん	18 手作りの日 ペットボトルの ふたで干支作り
21 卓球バレー	22 研修医ミニ講座 健康マージャン 初心者向け	23 楽しく歌おう 和玲の会	24 為になるお話 黛貞夫さん	25 クリスマス会 ＆ 忘年会
28 お正月のお花 柴田丸子さん	29 年末休み	30 年末休み	31 年末休み	２９～１/３まで年末年始休みです １月４日（月）からはじまります

一日のながれ

8:30～	お迎え
	バイタルチェック
	体操
10:30～	プログラム活動 レクリエーション
12:15～	昼食準備 くじ引きで配膳当番を決め、割烹着を着て配膳する 口の体操をして おいしい給食を食べる
13:00～	足の体操をして各自の食器をかたづける かたづけ当番が台車を給食室までもっていく （金曜日は割烹着を洗濯）
	休憩
13:30～ 14:30	体操 レクリエーション・脳トレ
14:40～ 15:30	帰宅