



すこやかさん 2月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1 制作活動 歌に合わせて 下肢トレーニング	2 調理レク 歌当てゲーム	3 豆まき 脳足トレーニング	4 オカリナ チェアーヨガ
5 c a f e	6 洗濯干しゲーム 間違い探しゲーム	7 調理レク 記憶力ゲーム	8 制作活動 お手玉運動	9 音楽療法 一番体操	10 手芸クラブ 上・下肢体操	11 調理レク 鳴子体操
12	13 制作活動 音楽体操	14 ペタンク 制作活動	15 調理レク チェアーヨガ	16 新聞ホッケー 脳トレプリント	17 大正琴 音楽体操	18 飛行機飛ばしゲーム 制作活動
19	20 記憶力ゲーム お手玉運動	21 メロウズ 鳴子体操	22 卵入れゲーム サイコロ歌ゲーム	23 制作活動 イントロクイズ	24 調理レク 一番体操	25 ねらってゲーム ながーくりレー (口・舌・頬を刺激するレク)
26	27 調理レク シナプソロジー	28 制作活動 間違い探しプリント				

カットサービス



13日(月)・14日(火)の2日間となっております。

予約制ですので、出来るだけ前日にご予約をお願いいたします。



ボランティアさん

4日(土) オカリナ(ラベンダーさん)・9日(木) 音楽療法・10日(金) 手芸クラブ(伊藤さん)

17日(金) 大正琴(コスモス会さん)・21日(火) 思い出の歌(メロウズさん)

2月のすこやかさん制作活動

皆さんで作る壁画「おひなさま」

個人制作は「貝雛」に挑戦



調理レクリエーション

2日(木) いちごのマフィン・7日(火) かぼちゃ白玉ぜんざい・11日(土) ホロホロスノーボールクッキー

15日(水) チョコケーキ・24日(金) 和風ティラミス・27日(月) チョコチップケーキ

運動をして爽やかな汗を!!

すこやかさんでは、充実した運動・機能訓練を目指し、様々なプログラムを用意して

おります。「4種のリハビリマシーン」をはじめ、「歩行運動」「笑いヨガ」

「チェアーヨガ」「ストレッチ」「セラバンド」「フラダンス」などなど...



寒さも厳しいなか、梅の開花が楽しみな2月です。
 開花状況や天候を見守りながら今年も「荒山公園」への梅林見学を予定しています。
 詳しい日程が決まり次第、改めてご連絡致します。