

12月のカレンダー

令和5年 土谷サービスセンター大町

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3	4 重鎮体操 転ばない体操 書道 【上肢と精神】 マッサージ	5 ボール体操 転ばない体操 ポッチャ風 ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	6 棒体操 ボケない体操 ピンポン玉 送りゲーム 【上肢の運動】	7 ストレッチ体操 転ばない体操 お手玉ボン 【上下肢の運動】 マッサージ	8 セラバンド体操 ボケない体操 指綱引き ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	9 重鎮体操 転ばない体操 工作レク Xmasツリー
10	11 ボール体操 転ばない体操 ミニミニ ボーリング 【上肢の運動】 マッサージ	12 棒体操 ボケない体操 玉拾い 【上肢の運動】 マッサージ	13 歌とピアノ コンサート	14 セラバンド体操 ボケない体操 叩いてよけて ジャンケンボン 【上肢の運動】 マッサージ	15 重鎮体操 転ばない体操 お手玉ボン 【上下肢の運動】	16 ストレッチ体操 転ばない体操 工作レク Xmasツリー (マッサージ)
17	18 セラバンド体操 ボケない体操 クリスマス ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	19 Xmas & 忘年会 マッサージ	20 ボール体操 転ばない体操 ピンポン玉 送りゲーム 【上肢の運動】	21 重鎮体操 転ばない体操 クリスマス ゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	22 棒体操 ボケない体操 折り紙 【指先・集中力】 マッサージ	23 お手玉体操 ボケない体操 指綱引き ゲーム 【上肢の運動】
24/31	25 ストレッチ体操 転ばない体操 Xmasゲーム 【上肢の運動】 マッサージ	26 セラバンド体操 ボケない体操 叩いてよけて ジャンケンボン 【上肢の運動】 マッサージ	27 重鎮体操 転ばない体操 玉拾い 【上肢の運動】	28 棒体操 ボケない体操 折り紙 【指先・集中力】 マッサージ	29 ボール体操 転ばない体操 歌い納め 【楽しむ】	30 お休み

- ※カレンダーにレクリエーション予定を記載しておりますが、その日の状況やご利用者様のご希望等により、内容を変更させて頂く場合がございますのでご了承ください。
- ※13日(水)「歌とピアノコンサート」ボランティアの皆さんが来て下さいます。
- ※19日(火)「Xmas&忘年会」を開催します。皆さんと今年一年を振り返りましょう。

お誕生日おめでとうございます

★ ●●様

還暦おめでとうございます。第2の人生の始まりですね。
沢山の趣味をお持ちの●さん！
これからも楽しく幸せな日々をお過ごし下さい。

★ ●●様

いつもおしゃれな●さん。これからも笑顔で楽しく過ごして下さいね。幸せな一年が送れますように。

★ ●●様

寒い季節ですが、これからも、その心温まる優しい笑顔で充実した毎日が過ごせますように！一緒に楽しく過ごしましょう。

《 お知らせ 》

★12月19日(火)「Xmas & 忘年会」を開催します。

令和5年の一年間を皆さんと一緒に振り返りながら、楽しかった事や皆さんが頑張られた事などなど、ワイワイ賑やかにしゃべりしながら過ごしましょう！

ご利用日でない方も、追加でのご利用をお受けいたします。

★12月30日(土)～1月3日(水)までの

5日間、当センターはお休みさせていただきます。
年末の振り替えでのご利用お待ちしております。



11月の皆さんの笑顔フォト

11月の壁飾りは「神楽」です。神社のお祭りの季節という事もあり、皆さんで鮮やかに作りました。

ボランティアの「演歌堂」が来て下さいました。ギターやフルート、皆さんと楽しく歌いました。

11月20日（月）「文化祭」を開催しました。練習もしっかり頑張られ、本番もかっこよく決まりましたね！

皆さんの作品も飾らせて頂きました。

文化祭の全体作品として、今回は、昭和2年から現在に至るまでの年表を作りました。皆さんと一緒にその時代の出来事や思い出を沢山話ししながら、長〜い作品が出来ました。

「野外機能訓練」再開
今回は、安佐動物公園
に行ってきました。皆
さんたくさん歩いて、
見て、楽しかったです
すね。

ストレッチ
体操も
しっかり。

「久しぶりに地面を踏み
しめた」と、
さん頑張りました。

