



			月	火	水	木	金	土	日	
			1	2	3	4	5	6	7	
午前	9:30~11:00	カルチャー	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	間違い探し	脳活プリント	お楽しみ 	
	10:30~11:00	体操	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	シナプソロジー	リハビリ体操		
午後	14:00~15:00	レク	カラオケ	転倒予防体操	リンパマッサージ体操	ペットボトル体操	セラバンド体操	カラオケ		
		カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	パズル	間違い探し		
		料理教室	料理教室は4日から開始致します。 			手作りホカホカ肉まん	手作りホカホカ肉まん	手作りホカホカ肉まん		
		参加費				150円	150円	150円		
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT		
			8	9	10	11	12	13		14
午前	9:30~11:00	カルチャー	塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ		お楽しみ 
	10:30~11:00	体操	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング		
午後	14:00~15:00	レク	☆笑屋	☆いきいきヘルス	転倒予防体操	カラオケ	セラバンド体操	ボール体操		
		カルチャー	点つなぎ	塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント		
		料理教室	白だし香る茶碗蒸し	白だし香る茶碗蒸し	白だし香る茶碗蒸し	中華料理の定番八宝菜	中華料理の定番八宝菜	中華料理の定番八宝菜		
		参加費	150円	150円	150円	150円	150円	150円		
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT		
			15	16	17	18	19	20	21	
午前	9:30~11:00	カルチャー	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	お楽しみ 	
	10:30~11:00	体操	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー		
午後	14:00~15:00	レク	カラオケ	☆いきいきヘルス	カラオケ	転倒予防体操	リンパマッサージ体操	ペットボトル体操		
		カルチャー	塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ		
		料理教室	コンソメロール白菜	コンソメロール白菜	コンソメロール白菜	豚の生姜焼き	豚の生姜焼き	豚の生姜焼き		
		参加費	150円	150円	150円	150円	150円	150円		
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT		
			22	23	24	25	26	27		28
午前	9:30~11:00	カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	計算プリント		お楽しみ 
	10:30~11:00	体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操		
午後	14:00~15:00	レク	転倒予防体操	カラオケ	セラバンド体操	☆いきいきヘルス	ボール体操	カラオケ		
		カルチャー	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵		
		料理教室	すいとん入り具だくさん豚汁	すいとん入り具だくさん豚汁	すいとん入り具だくさん豚汁	鮭のチャンチャン焼き	鮭のチャンチャン焼き	鮭のチャンチャン焼き		
		参加費	150円	150円	150円	150円	150円	150円		
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT		
			29	30	31					
午前	9:30~11:00	カルチャー	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ					
	10:30~11:00	体操	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング					
午後	14:00~15:00	レク	リンパマッサージ体操	ペットボトル体操	カラオケ					
		カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント					
		料理教室	きんぴらゴボウと炊き込みご飯	きんぴらゴボウと炊き込みご飯	きんぴらゴボウと炊き込みご飯					
		参加費	150円	150円	150円					
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT					

《メドマッサージのご紹介》

今月は、下肢のマッサージ機をご紹介します。ブーツ型になっており、空気圧を利用して、マッサージします。リンパの流れを改善し、むくみや筋肉疲労の改善、静脈血栓症の予防、神経痛、冷え性、筋肉痛などにも有効とされています。寒い時期に負けない身体づくりをしましょう！



《お知らせ》

- ・年末年始も営業しております！ご利用を希望される方は、お早めにご連絡を！
 - ・1月8日(月) 笑屋さんが年初めの歌と踊りと笑いを届けに来てくれます！みんなで一緒に大笑いしましょう！笑う門には福来たる♪
- 新たな年が、皆様にとって良い一年となりますように!!!寒い日も続きますが、体調を崩さないようにお過ごしください。

※ 都合により予定が変更になる場合もございます。
☆：ボランティアの方が来園。

長生園デイサービス
TEL:029-251-5345
FAX:029-251-5226
生活相談員 平野



			月	火	水	木	金	土	日					
			27	28	29	30	1	2	3					
午前	9:30~11:00	カルチャー					間違い探し		脳活プリント		お楽しみ			
	10:30~11:00	体操					シナプソロジー		リハビリ体操			リハビリ体操		
午後	14:00~15:00	レク					カラオケ		☆ゆうちゃんバンド					
		カルチャー					パズル		間違い探し					
		料理教室					肉団子の中華煮		肉団子の中華煮					
		参加費					200円		200円					
		リハビリ					PT	PT・ST	PT	PT		PT・ST	PT	
							4	5	6	7		8	9	10
午前	9:30~11:00	カルチャー					塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し		脳活プリント	点つなぎ	お楽しみ
	10:30~11:00	体操					シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー		リハビリ体操	音読トレーニング	
午後	14:00~15:00	レク	ボール体操	カラオケ	転倒予防体操	カラオケ	セラバンド体操	☆笑屋						
		カルチャー	点つなぎ	塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント						
		料理教室	鮭とじゃが芋のグラタン	鮭とじゃが芋のグラタン	鮭とじゃが芋のグラタン	豚肉のマスタード焼き	豚肉のマスタード焼き	豚肉のマスタード焼き						
		参加費	150円	150円	150円	200円	200円	200円						
		リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT						
			11	12	13	14	15	16	17					
午前	9:30~11:00	カルチャー	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	お楽しみ					
	10:30~11:00	体操	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー						
午後	14:00~15:00	レク	カラオケ	☆いきいきヘルス	カラオケ	転倒予防体操	リンパマッサージ体操	ペットボトル体操						
		カルチャー	塗り絵	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ						
		料理教室	豆腐と豚挽き肉のねぎニラ炒め	豆腐と豚挽き肉のねぎニラ炒め	豆腐と豚挽き肉のねぎニラ炒め	野菜たっぷりオムレツ	野菜たっぷりオムレツ	野菜たっぷりオムレツ						
		参加費	150円	150円	150円	150円	150円	150円						
		リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT						
			18	19	20	21	22	23		24				
午前	9:30~11:00	カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	お楽しみ						
	10:30~11:00	体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー							
午後	14:00~15:00	レク	転倒予防体操	カラオケ	セラバンド体操	カラオケ	ボール体操		カラオケ					
		カルチャー	計算プリント	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ		塗り絵					
		料理教室	魚ときのこのホイル焼き	魚ときのこのホイル焼き	魚ときのこのホイル焼き	チキンクリームシチュー	チキンクリームシチュー		チキンクリームシチュー					
		参加費	150円	150円	150円	150円	150円		150円					
		リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST		PT					
			25	26	27	28	29		30	31				
午前	9:30~11:00	カルチャー	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	計算プリント		パズル	お楽しみ				
	10:30~11:00	体操	シナプソロジー	リハビリ体操	音読トレーニング	シナプソロジー	リハビリ体操		音読トレーニング					
午後	14:00~15:00	レク	リンパマッサージ体操	ペットボトル体操	カラオケ	☆いきいきヘルス	カラオケ	転倒予防体操						
		カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント	点つなぎ	塗り絵	計算プリント						
		料理教室	クリスマスケーキ	海老とはんぺんのしゅうまい	海老とはんぺんのしゅうまい	筑前煮	筑前煮	筑前煮						
		参加費	200円	150円	150円	200円	200円	200円						
		リハビリ	PT	PT・ST	PT	PT	PT・ST	PT						

《ハイドラマッサージのご紹介》

ご利用者の皆様に大変好評頂いております！
ハイドラマッサージは、心地よい音楽を聞きながら水流と水圧を利用したマッサージです。リラックスして眠られる方もいるほどで、筋肉がほぐされ、血流やリンパの流れが良くなるなど効果が期待されます！
ぜひ一度お試しください！



《お知らせ》

- ・12月2日(土) ゆうちゃんバンドが生演奏をしに来てくれます！ぜひ、お見逃しなく！！
- ・12月9日(土) 笑屋さん が今年最後の歌と踊りと笑いを届けに来てくれます！みんなで一緒に笑いおさめしましょう！
- ・12月23日(土) 風食にパイキングを予定しております！日頃の感謝を込めて。。。お楽しみに！
今年も残りわずかとなりました。寒い日も続きますが、体調を崩さないようお過ごしください。

※ 都合により予定が変更になる場合もございます。
☆：ボランティアの方が来園。

長生園デイサービス
TEL:029-251-5345
FAX:029-251-5226
生活相談員 平野