



			月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4	5	6
午前	9:30~11:00	カルチャー	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		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		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	お楽しみ
		カルチャー	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。				簡単オニオン グラタンスープ	簡単オニオン グラタンスープ	
		参加費				150円	150円		
	9:00~16:15	リハビリ				PT	PT・ST	PT	
			7	8	9	10	11	12	13
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	セラバンド体操	☆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	お楽しみ
		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	鶏肉の胸肉 カレーチーズ ピカタ	鶏肉の胸肉 カレーチーズ ピカタ	鶏肉の胸肉 カレーチーズ ピカタ	黒豆でもっちり 優しい塩豆大福	黒豆でもっちり 優しい塩豆大福	黒豆でもっちり 優しい塩豆大福	
		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	
			14	15	16	17	18	19	20
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	セラバンド体操	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	お楽しみ
		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	長いものどろろ グラタン	長いものどろろ グラタン	長いものどろろ グラタン	シャキシャキ 蓮根餃子	シャキシャキ 蓮根餃子	シャキシャキ 蓮根餃子	
		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	
			21	22	23	24	25	26	27
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	お楽しみ
		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	手作り肉まん	手作り肉まん	手作り肉まん	鱈の トマトパッツァ	鱈の トマトパッツァ	鱈の トマトパッツァ	
		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	
			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	間違い探し			
	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			
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	カラオケ			
		カルチャー	パズル	間違い探し	脳活プリント	パズル			
		料理教室	はんぺんマヨ チーズ焼き	はんぺんマヨ チーズ焼き	はんぺんマヨ チーズ焼き	おたのしみ おやつ			
		参加費	150円	150円	150円	150円			
	9:00~16:15	リハビリ	PT	PT・ST	PT	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》

皆様、今年もあと少しとなりました。皆様にとって、
この1年はどんな1年でしたか？
来年も充実したより良い1年となることを願っていると共に、
これからもどうぞデイサービスセンター長生園を宜しくお願い
致します。
来年も元気なお顔を見せて下さい。
では、皆様良いお年を！

※ 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