

# 街かどデイハウスほんわか



◆コロナ感染予防対策

◆ちぎり絵

◆ぬりえ

◆イベント

◆健康麻雀

◆お昼ごはん

◆体操

- 【名称】 ●街かどデイハウス ほんわか
- 【開催場所】 ●東大阪市永和2丁目24-29
- 【連絡先】 ●☎06 6727 6002
- 【開催日時】 ●月 火 水 木 (10:00~15:00)
- 【利用料(給食費を含む)】 ●1時間60円 食事400円※おやつ・飲み物付き
- 【その他の費用の有無】 ●工作材料費(100円程度)
- 【主な活動内容】 ●介護予防(運動 認知症予防 口腔ケア) 趣味の時間

## ◆1週間の予定《例》

	月	火	水	木
10時	健康チェック お茶 工作 手芸など	健康チェック お茶 工作 手芸など	健康チェック お茶 工作 手芸など	健康チェック ●体操の説明 ●つまずきにくい足腰を作る筋トレ
11時	●体操の説明 ●暮らしをスムーズにする筋トレ ●食事の前の口の体操	●健康麻雀1回戦 ●お茶 ●健康麻雀2回戦 ●食事の前の口の体操	●体操の説明 ●つまずきにくい足腰を作る筋トレ ●食事の前の口の体操	●食の話 ●脳トレ ●工作 手芸活動 ●食事の前の口の体操
12時	● <b>昼食</b>	● <b>昼食</b>	● <b>昼食</b>	● <b>昼食</b>
13時	●食の話 ●脳トレ ●工作 手芸活動 ●トランプ	●食の話 ●暮らしをスムーズにする筋トレ ~基本の3メニュー~	●食の話 ●脳トレ ●工作 手芸活動 ●トランプ	●木彫 ●工作 手芸活動
14時	●お茶 おやつ	●お茶 おやつ	●お茶 おやつ	●お茶 おやつ

ご興味のある方は、上記の連絡先にお電話ください!