



しょうあん通信

3月予定表



2022年1月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM			1	2	3	4	5
昼食			お休み	屋食提供なし	お休み	屋食提供なし	お休み
PM				ギター教室 手芸・脳トレ 茶話会		PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	6	7	8	9	10	11	12
昼食	お休み	白身フライ	お休み	さわら南蛮漬け	はつらつ体操	シチュー	お休み
PM		いばらぎ体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	13	14	15	16	17	18	19
昼食	お休み	肉団子の黒酢あん	お休み	おでん	フレイル予防 プログラム Vol.9	えびカツ	お休み
PM		第一興商健幸レク 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室 手芸・脳トレ 茶話会	(体力測定)	PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	20	21	22	23	24	25	26
昼食	お休み	すき焼き	お休み	鶏肉のバジル炒め	はつらつ体操	赤魚の磯辺焼	お休み
PM		いばらぎ体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室 トランプ・脳トレ 茶話会	(安威公民館)	PC・ICT 麻雀・トランプ 茶話会	
AM	27	28	29	30	31		
昼食	お休み	かつとじ	お休み	牛肉炒め	お休み		
PM		いばらぎ体操 脳トレ・囲碁 茶話会		ギター教室 トランプ・脳トレ 茶話会			

注) 蔓延防止期間の状況により昼食の提供は予定となります。

※カラオケは蔓延防止期間中は中止しております。

<認知症予防企画>

- 第一興商健幸レクリエーション PM13:00~
- 趣味手芸活動再Start!! (3月 お手玉づくり)
(第1・3水曜日) PM13:00~

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開所日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 Start

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Website



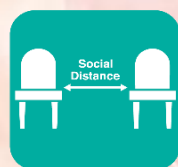
マスク着用



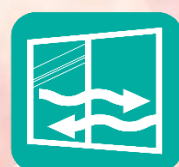
手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



しょう安

地域「**健・幸**」応援

コロナに
負けない!

音楽レクリエーション

音楽好きも納得!!

歌う事だけではない!? カラオケ機器の進化系

<こんな方は **Check!** >



- ① **音楽が大好き**
- ② **いつもの体操は退屈に感じてきた**
- ③ **コロナで外出できない事も想定してICT機器（スマホ・タブレット）を使った運動を楽しみたい**

カラオケボックスなどでおなじみの通信カラオケ【DAM】の第一興商様のご協力を得て音楽健康指導士によるレクリエーションを行います(^_^)

【内容の一部のご紹介】

日にち：3月14日（月）

場所：コミュニティデイハウスしょう安

時間：13：00～14：00

参加費：無料

但し、コミデイ利用料（70/h）のみ頂きます。

3月	北国の春	曲番号 7406-03
歌い方	北国の自然をイメージして伸びやかに。	踊り方
		ゆったりめの曲に合わせて優雅に。 (バレー風)
4月	海軍小唄(ズンドコ節)	曲番号 7406-04
歌い方	行進曲調。リズムに乗って盛切れ行く。	踊り方
		前奏と間奏で肩たたき。 (肩たたきツイスト)
5月	高原列車は行く	曲番号 7406-05
歌い方	ガツンゴットン列車の車輪を回すイメージで。	踊り方
		手の交差を含めた動きをダイナミックに。 (旅行シネマ風)

3月	高校三年生	リクエストNo. 7406-29
歌い方	リズムに乗り、明るさと哀愁を込めて。	踊り方
		リズムに乗って、右へ左へ。 (フォークダンス風)
4月	好きになった人	リクエストNo. 7406-30
歌い方	明るく笑顔でパンチをきかせて軽快に。	踊り方
		重心を移動させバランス保持。 (ラインダンス風)
5月	街のサンドイッチマン	リクエストNo. 7406-36
歌い方	コミカルなビエロをイメージしてメリハリをつけて。	踊り方
		指の体操や屈伸運動など全身で。 (イベントタイム風)

懐メロで歌って踊ろう わくわく12カ月について

日本音楽療法学会認定音楽療法士 春日くに子先生が、レクリエーションの見地からまとめた楽しいコンテンツです。踊りは簡単で、すぐに覚えられます。日本人が好む懐メロと民謡を選び、日本情緒に親しめる演出が工夫されています。ひと月に1曲覚えていけば、1年のレパートリーができ、繰り返し活用できます。



日本音楽療法学会認定音楽療法士
春日 くに子

皆様の **健** 康が 地域全体の **幸** せに ♪