

令和3年5月(皐月)



月間予定表



土支田デイサービスセンター

《午前》 ラジオ体操・呼吸法・笑いヨガ・今月の歌・お口の体操

《午後》 今月の体操・リフレッシュ体操

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1日	
午前	今月の豆知識【5月が旬の食材】 栄養価の高い旬の食べ物を食べて、元気な体を作りましょう					今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	
午後	・ソラマメ ・新じゃが ・かつお ・アジ ・わかめ ・さやえんどう					PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
午前	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ビンゴ・体操 全脳的活動	
午後	こいのぼりゲーム 上肢運動と体幹バランス向上	こいのぼりゲーム 上肢運動と体幹バランス向上	こいのぼりゲーム 上肢運動と体幹バランス向上	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳トレ・体操 全脳的活動	棒たおし 手指巧緻性運動・脳活性化	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	
午後	選択活動 個々に自己表現	華道・個別活動 手先運動・脳活性化	華道・個別活動 手先運動・脳活性化	PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
午前	ビンゴ・体操 全脳的活動	脳トレ・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	棒たおし 手指巧緻性運動・脳活性化	
午後	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	ピラミッドゲーム 目と手の協調・体幹運動	ピラミッドゲーム 目と手の協調・体幹運動	選択活動 個々に自己表現	ちぎり絵 脳の活性化・手の巧緻性向上	選択活動 個々に自己表現	
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
午前	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	棒たおし 手指巧緻性運動・脳活性化	ビンゴ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	
午後	ピラミッドゲーム 目と手の協調・体幹運動	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	PKサッカー 座位バランス向上・下肢筋力増強	選択活動 個々に自己表現	
	31日	★活動内容の下に期待出来る効果・効能を記載しました。				★お誕生日会を8(土)・11(火)に行います。	
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	★ はメダル獲得の活動です。メダル10個集めると景品と交換です。				★プログラムは予告なく変更する場合があります。ご了承下さい。	
午後	選択活動 個々に自己表現	★皆様で作成したゲームは緑、リクエストゲームはピンクの色をつけました。				★日曜はお休みです。祝日は営業しています。	
		★3(月)・4(火)・5(水)は菖蒲湯です。お楽しみに！				★新型コロナウイルス感染予防の為、ボランティアの方による活動を中止しています。	