

令和4年12月(師走) 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	2日	3日
午前	今月の雑学【大晦日の夜は起きていた方がよい?】 大晦日の夜は寝ずに年神様をお迎えするという風習がありました。早く寝ると「白髪になる」「しわが増える」などといわれていたそうです。			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	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動
午後				 2人でホイ!! 上肢・体幹強調運動	 もも上げ大相撲 下肢筋力向上	 2人でホイ!! 上肢・体幹強調運動
	5日	6日	7日	8日	9日	10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	音楽組み立て・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	音楽組み立て・体操 全脳的活動
午後	 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	 もも上げ大相撲 下肢筋力向上	選択活動 個々に自己表現	 もも上げ大相撲 下肢筋力向上
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前	脳トレ・体操 全脳的活動	 おせんべ焼けたかな 目と手の協調運動	 おせんべ焼けたかな 目と手の協調運動	脳トレ・体操 全脳的活動	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)
午後	 もも上げ大相撲 下肢筋力向上	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	 2人でホイ!! 上肢・体幹強調運動	ちぎり絵 脳の活性化・手の巧緻性向上
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	 音楽玉とり 目と手の協調運動	 音楽玉とり 目と手の協調運動	 音楽玉とり 目と手の協調運動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	音楽組み立て・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	Xmas会 	Xmas会 	Xmas会 	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	華道・選択活動 手先運動・脳活性化
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	言葉組み立て・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	ビンゴ・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	
午後	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	紅白歌合戦 	紅白歌合戦 	紅白歌合戦 	
午前			★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(木)・9(金)に行います。	
午後			★  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。	
			★20(火)・21(水)・22(木)はゆず湯,19(月)・20(火)・21(水)はXmas会		★日曜はお休みです。祝日は営業しています。	
			28(水)・29(木)・30(金)は紅白歌合戦を行います。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。	