

令和5年2月(如月)



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	2日	3日	4日
午前			今月の歌リクエスト・体操	今月の歌リクエスト・体操	今月の歌リクエスト・体操	頭と身体を使った運動
午後			情動発散と全身運動 🏆 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	情動発散と全身運動 🏆 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	情動発散と全身運動 🏆 ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	脳活性化と運動器機能向上 選択活動 個々に自己表現
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	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	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	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	🏆 もも上げ大相撲 🏆 下肢筋力向上	🏆 土支田デイゲートボール 🏆 上肢運動と体幹強化運動	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	🏆 土支田デイゲートボール 🏆 上肢運動と体幹強化運動
	13日	14日	15日	16日	17日	18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	音楽組み立て・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	脳トレ・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	🏆 暁暁・蕾蕾ゲーム 🏆 座位バランス・上下肢筋力向上	林送迎員による ギター演奏	絵手紙 脳の活性化・集中力向上
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	音楽組み立て・体操 全脳的活動	🏆 缶つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動	🏆 缶つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動	ビンゴ・体操 全脳的活動	脳トレ・体操 全脳的活動	🏆 缶つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動
午後	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	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
	27日	28日				今月の雑学【鬼のパンツは何故虎柄？】 鬼が入り出すとされる不吉な方角「鬼門」は北東。 北東を十二支にあてると丑寅にあたり、鬼の頭には 牛の角、下は虎柄のパンツとなったそうです。
午後	🏆 暁暁・蕾蕾ゲーム 🏆 座位バランス・上下肢筋力向上	ちぎり紙 脳の活性化・集中力向上				
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9(木)・10(金)・11(土)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。	
		★1(火)・2(水)・3(木)は節分を行います。			★日曜はお休みです。祝日は営業しています。	
					★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。	