

令和8年1月(睦月) 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
午前	★今月のイベント★ 9日(金)10日(土)初詣 13日(火)ベンチャーズ 20日(火)民謡愛和会 ~振替利用・臨時利用お待ちしております♪~		謹賀新年	1日 休業日	2日 元日 休業日	3日
午後	5日 今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	6日 今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	7日 今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	8日 絵合わせゲーム 目と手の協調運動	9日 脳トレ・体操 全脳的活動	10日 おせんべ焼けたかな 上肢運動と目と手の協調運動
午前	書き初め 左右脳・小脳の活性化	書き初め 左右脳・小脳の活性化	正月ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	正月ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	選択活動／外出 個々に自己表現	選択活動／外出 個々に自己表現
午後	12日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	13日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	理美容 14日 お誕生会 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	15日 お誕生会 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	16日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	17日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上
午前	正月ストラックアウト 上肢運動と体幹強化運動	ベンチャーズ ギター演奏会 ギター演奏会	福釣りゲーム 目と手の協調運動	すごろくゲーム 脳活性化と運動器機能向上	P K サッカー 坐位バランス向上	すごろくゲーム 脳活性化と運動器機能向上
午後	19日 おせんべ焼けたかな 上肢運動と目と手の協調運動	20日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	21日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	22日 カレンダー作成 季節の確認（見当識の保持）	23日 カレンダー作成 季節の確認（見当識の保持）	24日 カレンダー作成 季節の確認（見当識の保持）
午前	ちぎり絵 脳の活性化・手の巧緻性向上	民謡の会 脳の活性化・集中力向上	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	トランプボーリング 目と手の協調運動	福釣りゲーム 目と手の協調運動	福釣りゲーム 目と手の協調運動
午後	26日 bingo・体操 全脳的活動	27日 脳トレ・体操 全脳的活動	28日 絵合わせゲーム 目と手の協調運動	29日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	30日 頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	31日 絵合わせゲーム 目と手の協調運動
午前	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	選択活動 個々に自己表現	トランプボーリング 目と手の協調運動	書道 左右脳・小脳の活性化
午後	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。 5日(月)・6日(火)・7日(水)は新年御膳です。お楽しみに！ 理美容は14日です。臨時・振替お待ちしております チューリップカードは10枚集めたら皆勤賞のスタンプ1つ贈呈となります		1月の花 梅、椿、水仙、ろうばい、山茶花（さざんか） スイートピー（誕生花）	1月の誕生石 ガーネット（ザクロ石）=友愛、真実		
午前	「寿」					
午後						