

2月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		テーブルゲーム	レクリエーション	テーブルゲーム	レクリエーション	作品制作	DVD鑑賞
1:30~		カラオケ	カラオケ	カラオケ		カラオケ	カラオケ
3:30~		リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操
		今月の歌	今月の歌	今月の歌	詩吟の会	今月の歌	今月の歌
	7	8	9	10	11	12	13
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		書道	手工芸・作品制作	ギターご披露	チェアーヨガ	音楽の会	レクリエーション
1:30~		カラオケ	カラオケ				カラオケ
3:30~		リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	音楽の会	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操
		今月の歌	今月の歌		詩吟の会	今月の歌	今月の歌
	14	15	16	17	18	19	20
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		テーブルゲーム	茶道	マジックショー	音楽療法	書道	レクリエーション
1:30~		カラオケ	カラオケ			カラオケ	
3:30~		リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	音楽の会	リフレッシュ体操
		今月の歌	今月の歌	今月の歌	詩吟の会		今月の歌
	21	22	23	24	25	26	27
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操
午後の活動		フラワーアレンジメント	レクリエーション	華道	作品制作	レクリエーション	書道
1:30~		カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ		カラオケ
3:30~		リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操	音楽の会	リフレッシュ体操	リフレッシュ体操
		今月の歌	今月の歌	今月の歌	詩吟の会	今月の歌	今月の歌
	28	29					
午前の活動		頭の体操・グループ体操					
午後の活動		おやつ作り					
1:30~		カラオケ					
3:30~		リフレッシュ体操					
		今月の歌					



活動プログラムの効果・効能の一部ご紹介です。

【頭の体操】 簡単な計算問題や間違いさがし等の問題に取り組むことにより、脳の血流を良くします。

【グループ体操】基本の体操を毎回行うほか、毎月の強化目標を定め、可動域訓練や筋力向上等を図ります。1月は『柔軟性強化月間』です。

【作品制作】【おやつ作り】 多くの手順を考えながら行うことで、認知症予防に効果があります。

【カラオケ】 歌うことで肺機能の向上や昔の音楽を聴くことで回想法の効果があります。また、失語症の方でも馴染みの歌は歌えたり、脳の活性化に役立ちます。

【音楽療法】回想による大脳機能の活性化、情緒の安定化、集中力の回復、音楽による自己実現での満足感等の効果があります。