

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
					31	1	2	
午前						体力向上体操		
目的						身体の柔軟性・筋力アップを目指す		
						集団体操		
午後						手工芸		
目的	細かな動作を通じて、指や腕の筋力維持をする							
	3	4	5	6	7	8	9	
午前	談話会	談話会	談話会	大玉転がし	体力向上体操	サクランボ狩りゲーム		
目的	コミュニケーションを促進する	コミュニケーションを促進する	コミュニケーションを促進する	上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	上肢の筋力アップと体幹を意識する		
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
午後	音楽療法	陶芸	ゴルフ	陶芸	手工芸	演芸ボランティア(大西)		
目的	音楽を通して心身の健康を維持する	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	楽しみながら上肢を動かす	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	細かな動作を通じて、指や腕の筋力維持をする	ギター演奏に合わせて皆で歌い楽しみフレッシュする		
	10	11	12	13	14	15	16	
午前	A:カラオケ B:脳トレ	風船かご入れ	体力向上体操	体力向上体操	壁面装飾	壁面装飾		
目的	A.大きな声をだし肺活量を増やす B.脳の柔軟性を高める	上肢の筋力と俊敏性の向上を目指す	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	みんなで一つのものを作り交流を持つ	みんなで一つのものを作り交流を持つ		
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
午後	足が手になりましたゲーム	趣味活動	陶芸	壁面装飾	風船かご入れ	ストラックアウト		
目的	下肢筋力と股関節可動域向上を目指す	共通の趣味を通してコミュニケーションを図る	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	みんなで一つのものを作り交流を持つ	上肢の筋力と俊敏性の向上を目指す	集中力と肩の柔軟性向上を目指す		
	17	18	19	20	21	22	23	
午前	ボウリング	体力向上体操	保育園交流会	運動会	運動会	運動会		
目的	集中力と上半身の筋力アップ	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	園児との交流を図り元気を貰う	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う		
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
午後	演芸ボランティア(早宮MC)	演芸ボランティア(山口)	趣味活動	運動会	運動会	運動会		
目的	手品により好奇心を引き出す	昔話と唄で過去を想起情動の安定を図る	共通の趣味を通してコミュニケーションを図る	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う	楽しみながら身体向上を測り団結力を養う		
	24	25	26	27	28	29	30	
午前	体力向上体操	カレンダー作成	カレンダー作成	ゴルフ	黒白ゲーム	座ってランニング		
目的	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	数種類の中より選び自分で作成する事により季節を感じて頂く	数種類の中より選び自分で作成する事により季節を感じて頂く	楽しみながら上肢を動かす	集中力向上と指先の器用さを維持する	足先を上手に使い、安定した歩行を目指す		
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操		
午後	カレンダー作成	演芸ボランティア(木下)	サクランボ狩りゲーム	水彩画	水彩画	水彩画		
目的	数種類の中より選び自分で作成する事により季節を感じて頂く	オカリナの音色で心を和まし、昔の歌を思い出す	上肢の筋力アップと体幹を意識する	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う		

体重測定

24日(月) ~ 29日(土)

★ 26日はお楽しみ湯の予定となっております。

★ 活動の予定が変更になる場合がございますので、ご了承ください。