

令和2年4月

# 活動予定表



錦デイサービスセンター

|    | 月曜日                                  | 火曜日                                  | 水曜日                                     | 木曜日                                     | 金曜日                         | 土曜日                                  | 日曜日 |
|----|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|--------------------------------------|-----|
|    |                                      |                                      | 1                                       | 2                                       | 3                           | 4                                    | 5   |
| 午前 |                                      |                                      | くつ飛ばしゲーム                                | 談話会                                     | 談話会                         | 談話会                                  |     |
| 目的 |                                      |                                      | 下肢筋力と座位バランスの向上を目指す<br>集団体操              | コミュニケーションを促進する<br>集団体操                  | コミュニケーションを促進する<br>集団体操      | コミュニケーションを促進する<br>集団体操               |     |
| 午後 |                                      |                                      | 趣味活動                                    | サイコロサッカー                                | ボウリング                       | 趣味活動                                 |     |
| 目的 |                                      |                                      | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                   | 下肢筋力の向上と膝や足首の柔軟性を高める                    | 集中力と上半身の筋力アップ               | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                |     |
|    | 6                                    | 7                                    | 8                                       | 9                                       | 10                          | 11                                   | 12  |
| 午前 | 体力向上体操                               | 大玉転がし                                | サイコロの言葉                                 | A:カラオケ B:塗り絵                            | 体力向上体操                      | 体力向上体操                               |     |
| 目的 | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す<br>集団体操             | 上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す<br>集団体操    | コミュニケーション促進と言葉を思い出す<br>集団体操             | A.大きな声をだし肺活量を増やす B.色彩感覚向上と脳の活性化<br>集団体操 | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す<br>集団体操    | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す<br>集団体操             |     |
| 午後 | 折り紙                                  | 趣味活動                                 | 春の体力測定                                  | 春の体力測定                                  | 趣味活動                        | 折り紙                                  |     |
| 目的 | 指先を動かし出来上がりの達成感を味わう                  | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                | 自分の体力を知り次の目標を立てる                        | 自分の体力を知り次の目標を立てる                        | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る       | 指先を動かし出来上がりの達成感を味わう                  |     |
|    | 13                                   | 14                                   | 15                                      | 16                                      | 17                          | 18                                   | 19  |
| 午前 | 壁面装飾                                 | 壁面装飾                                 | 大玉転がし                                   | 体力向上体操                                  | サイコロの言葉                     | A:カラオケ B:脳トレ                         |     |
| 目的 | みんなで一つのものを作り交流を持つ<br>集団体操            | みんなで一つのものを作り交流を持つ<br>集団体操            | 上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す<br>集団体操       | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す<br>集団体操                | コミュニケーション促進と言葉を思い出す<br>集団体操 | 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<br>集団体操 |     |
| 午後 | ストラックアウト                             | 風船かご入れ                               | 壁面装飾                                    | 単語探し                                    | 春の体力測定                      | ストラックアウト                             |     |
| 目的 | 集中力と肩の柔軟性向上を目指す                      | 上半身の運動と風船を目で追う事により集中力を養う             | みんなで一つのものを作り交流を持つ                       | ヒントを手掛かりに言葉を思い出す                        | 自分の体力を知り次の目標を立てる            | 集中力と肩の柔軟性向上を目指す                      |     |
|    | 20                                   | 21                                   | 22                                      | 23                                      | 24                          | 25                                   | 26  |
| 午前 | お玉リレー                                | 体力向上体操                               | A:カラオケ B:塗り絵                            | ボウリング                                   | つかりどりゲーム                    | 足が手になりましたゲーム                         |     |
| 目的 | 体幹を鍛え座位の安定を目指す<br>集団体操               | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す<br>集団体操             | A.大きな声をだし肺活量を増やす B.色彩感覚向上と脳の活性化<br>集団体操 | 集中力と上半身の筋力アップ<br>集団体操                   | 楽しみながら握力の向上を目指す<br>集団体操     | 下肢筋力と股関節可動域向上を目指す<br>集団体操            |     |
| 午後 | 趣味活動                                 | 折り紙                                  | 趣味活動                                    | 水彩画                                     | 水彩画                         | 水彩画                                  |     |
| 目的 | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                | 指先を動かし出来上がりの達成感を味わう                  | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                   | 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                |     |
|    | 27                                   | 28                                   | 29                                      | 30                                      |                             |                                      |     |
| 午前 | カレンダー作成                              | カレンダー作成                              | 体力向上体操                                  | つかみどりゲーム                                |                             |                                      |     |
| 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<br>集団体操 | 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<br>集団体操 | 身体の柔軟性・筋力アップを目指す                        | 楽しみながら握力の向上を目指す                         |                             |                                      |     |
| 午後 | ゴルフ                                  | ストラックアウト                             | カレンダー作成                                 | 趣味活動                                    |                             |                                      |     |
| 目的 | 楽しみながら上肢を動かす                         | 集中力と肩の柔軟性向上を目指す                      | 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            | 共通の趣味を通してコミュニケーションを図る                   |                             |                                      |     |

体重測定

20日(月) ~ 25日(土)

★ 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。