

令和3年10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
午前					脳トレ	歌と脳トレ	
目的					脳の柔軟性を高める	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	
					集団体操	集団体操	
午後					ストラックアウト	ボウリング	
目的	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	集中力と上半身の筋力アップ					
	4	5	6	7	8	9	10
午前	談話会	談話会	談話会	体力向上体操	歌と脳トレ	脳トレ	
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	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	脳の柔軟性を高める	
	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	パッケン(足)	ゴルフ	パッケン(足)	選択活動	お買い物ゲーム	輪投げ	
目的	道具と体を協調させる機能の向上につながります	楽しみながら上肢を動かす	道具と体を協調させる機能の向上につながります	個々に自己表現	献立を考え、買うものを考え計算する	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	脳トレ体操	歌と体操	脳トレ体操	歌と脳トレ	体力向上体操	歌と体操	
目的	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	
	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	防災訓練	壁面装飾	壁面装飾	ゴルフ	選択活動	お買い物ゲーム	
目的	防災の意識を高め、災害に備える	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	楽しみながら上肢を動かす	個々に自己表現	献立を考え、買うものを考え計算する	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	脳トレ	脳トレ	歌と体操	歌と体操	脳トレ体操	体力向上体操	
目的	脳の柔軟性を高める	脳の柔軟性を高める	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	
	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	ボウリング	ストラックアウト	選択活動	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	
目的	集中力と上半身の筋力アップ	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	個々に自己表現	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	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	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	歌と体操	脳トレ体操	歌と脳トレ	脳トレ体操	歌と体操	脳トレ体操	
目的	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	
	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	水彩画	水彩画	水彩画	料理教室	料理教室	料理教室	
目的	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	五感を刺激し日常生活の維持する	五感を刺激し日常生活の維持する	五感を刺激し日常生活の維持する	

体重測定

25日(月) ~ 30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。