

令和3年11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
	01	2	3	4	5	6	7
午前	脳トレ	歌と体操	体力向上体操	談話会	談話会	談話会	
目的	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	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	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	
	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	ストラックアウト	選択活動	習字の時間	秋の体力測定	ボウリング	選択活動	
目的	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	個々に自己表現	集中食向上。やりがいや喜びを感じる。	自分の体力を知り次の目標を立てる	集中力と上半身の筋力アップ	個々に自己表現	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	歌と体操	歌と脳トレ	脳トレ	歌と体操	脳トレ体操	歌と体操	
目的	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	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	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	
	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	お買い物ゲーム	輪投げ	秋の体力測定	壁面装飾	壁面装飾	壁面装飾	
目的	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	自分の体力を知り次の目標を立てる	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	みんなで一つのものを作り交流を持つ	
	15	16	17	18	19	20	21
午前	脳トレ	脳トレ体操	歌と脳トレ	脳トレ	歌と脳トレ	歌と脳トレ	
目的	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	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	大きな声をだして肺活量を増やす。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	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
午後	選択活動	習字の時間	ボウリング	ストラックアウト	キックボウリング	秋の体力測定	
目的	個々に自己表現	集中食向上。やりがいや喜びを感じる。	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	足を動かすことで、バランス向上につなげる	自分の体力を知り次の目標を立てる	
	22	23	24	25	26	27	28
午前	歌と体操	体力向上体操	歌と体操	脳トレ体操	歌と体操	体力向上体操	
目的	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	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	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	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	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	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	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	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	
	29	30					
午前	歌と脳トレ	脳トレ					
目的	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					
午後	輪投げ	お買い物ゲーム					
目的	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える	献立を考え、買うものを考え計算する					

★ 26日はお楽しみ湯の予定となっております。

体重測定

22日(月) ~ 27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。