

令和3年12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			脳トレ体操	歌と体操	脳トレ	脳トレ体操	
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	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	
			集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
午後			陶芸	陶芸	ストラックアウト	ボウリング	
目的	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	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			
	6	7	8	9	10	11	12
午前	談話会	談話会	談話会	体力向上体操	脳トレ体操	歌と脳トレ	
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	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。	
	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	足で陣地とり	選択活動	選択活動	選択活動	足で陣地とり	輪投げ	
目的	足先を上手に使い、安定した歩行を目指す	個々に自己表現	個々に自己表現	個々に自己表現	足先を上手に使い、安定した歩行を目指す	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	体力向上体操	壁面装飾	歌と体操	脳トレ体操	体力向上体操	歌と体操	
目的	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	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	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	壁面装飾	陶芸	壁面装飾	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	
目的	みんなで一つのものを作り交流を持つ	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	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	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	歌と体操	脳トレ体操	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	餅つき	
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	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	腕と腰の筋力アップを行う	
	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	水彩画	水彩画	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	足で陣地とり	
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	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	足先を上手に使い、安定した歩行を目指す	
	27	28	29	30	31		
午前	脳トレ	体力向上体操	歌と体操	年忘れボウリング	年末休業 (12月31日～1月3日)		
目的	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	集中力と上半身の筋力アップ			
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操			
午後	輪投げ	紅白歌合戦	紅白歌合戦	大掃除			
目的	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える	大きな声を出す事により肺活量の維持と日頃の練習の成果の発揮	大きな声を出す事により肺活量の維持と日頃の練習の成果の発揮	雑巾を絞る為の握力維持と拭き掃除をする全身運動			

★ 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。

体重測定

20日(月) ~ 25日(土)

ゆず湯

20日(月) ~ 22日(水)