

	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	6
午前		歌と脳トレ	脳トレ体操	節分会	節分会	節分会	
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。	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す	
		集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
午後		みかん落としゲーム	陶芸	節分会	節分会	節分会	
目的	上肢の筋力アップと体幹を意識する	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す	立春を祝い、馴染みの習慣を思い出す		
	7	8	9	10	11	12	13
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	壁面装飾	陶芸	壁面装飾	陶芸	ボウリング	ストラックアウト	
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	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	集中力と上半身の筋力アップ	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	脳トレ体操	体力向上体操	歌と体操	歌と体操	脳トレ体操	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	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	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	選択活動	選択活動	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	個々に自己表現	個々に自己表現	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	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	体力向上体操	歌と体操	体力向上体操	脳トレ体操	体力向上体操	脳トレ体操	
目的	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	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	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	
	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	選択活動	選択活動	選択活動	
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	個々に自己表現	個々に自己表現	個々に自己表現	
	28						
午前	歌と脳トレ						
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。						
	集団体操						
午後	みかん落としゲーム						
目的	上肢の筋力アップと体幹を意識する						

体重測定

21日(月) ~ 26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。