

令和4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 | |
| 午前 | | | | | | 脳トレ | | |
| 目的 | | | | | | | | 脳の柔軟性を高める |
| | | | | | | | | 集団体操 |
| 午後 | | | | | | | | ゴルフ |
| 目的 | 楽しみながら上肢を動かす | | | | | | | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 午前 | 体力向上体操 | 脳トレ体操 | 歌と体操 | 体力向上体操 | 脳トレ体操 | 脳トレ体操 | | |
| 目的 | 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 | 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 | 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 | 壁面装飾 | 壁面装飾 | 陶芸 | 陶芸 | ストラックアウト | たこ焼きゲーム | | |
| 目的 | 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 | 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 | 手に持った道具で細かい動きをする能力を鍛える | | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | |
| 午前 | 脳トレ | 歌と体操 | 脳トレ体操 | 歌と体操 | 体力向上体操 | 歌と体操 | | |
| 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 | 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 | 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 | 的当てゲーム | 陶芸 | 選択活動 | 選択活動 | 選択活動 | 選択活動 | | |
| 目的 | 集中力と肩の柔軟性向上を目指す | 巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | | |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
| 午前 | 脳トレ体操 | 体力向上体操 | 歌と脳トレ | 脳トレ体操 | 歌と体操 | 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 | 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。 | 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 | 選択活動 | 選択活動 | 防災訓練 | カレンダー作成 | カレンダー作成 | カレンダー作成 | | |
| 目的 | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | 複数の活動から選んでコミュニケーションを図る | 防災の意識を高め、災害に備える | 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 | | |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 午前 | 歌と体操 | 歌と脳トレ | 体力向上体操 | 歌と脳トレ | 脳トレ | 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 | 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 | 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 | 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 | 料理教室 | 料理教室 | 料理教室 | 水彩画 | 水彩画 | 水彩画 | | |
| 目的 | 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 | 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 | | |
| | 31 | <p>★ 26日はお楽しみ湯の予定となっております。</p> <p>★ 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。</p> | | | | | | |
| 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 | たこ焼きゲーム | | | | | | | |
| 目的 | 手に持った道具で細かい動きをする能力を鍛える | | | | | | | |

体重測定

24日(月) ~ 29日(土)