

令和5年 9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					今日の私のリクエスト	脳トレ体操	
目的					昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	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	
午後					大玉転がし	ストラックアウト	
目的	上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す	集中力と肩の柔軟性向上を目指す					
	4	5	6	7	8	9	10
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	今日の私のリクエスト	
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	脳の柔軟性を高める	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	
	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	選択活動	選択活動	陶芸	陶芸	ゲートボール	大玉転がし	
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	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	上肢を動かしながら、集中力を高める	上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	敬老会(ボウリング)	敬老会(ボウリング)	保育園交流会	脳トレ体操	体力向上体操	歌と体操	
目的	集中力と上半身の筋力アップ	集中力と上半身の筋力アップ	園児との交流を図り元気を貰う	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	敬老会(踊りの会)	敬老会(アロハナ)	敬老会(ギターの会)	壁面装飾	壁面装飾	壁面装飾	
目的	踊りを楽しむ	フラダンスを楽しみ、一緒に踊る	ギター演奏に合わせて皆で歌い楽しみリフレッシュする	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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	歌と体操	体力向上体操	脳トレ体操	今日の私のリクエスト	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	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	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	
	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	演芸ボランティア(練馬だいこんず)	陶芸	選択活動	選択活動	選択活動	選択活動	
目的	歌を楽しみ、リフレッシュする	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	
	25	26	27	28	29	30	
午前	脳トレ体操	歌と体操	体力向上体操	歌と体操	体力向上体操	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	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	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	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	

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。