

令和4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
		1	2	3	4	5	6
午前		歌と脳トレ	体力向上体操	脳トレ体操	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。	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。	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	
午後		輪投げ	陶芸	陶芸	秋の体力測定	ばたばたタオル落とし	
目的	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える	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	自分の体力を知り次の目標を立てる	下肢筋力の向上		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	談話会	談話会	談話会	体力向上体操	歌と体操	脳トレ体操	
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	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	ボウリング	陶芸	秋の体力測定	壁面装飾	壁面装飾	壁面装飾	
目的	集中力と上半身の筋力アップ	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	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	
	14	15	16	17	18	19	20
午前	体力向上体操	歌と体操	脳トレ体操	歌と体操	脳トレ体操	体力向上体操	
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	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	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	選択活動	選択活動	選択活動	選択活動	選択活動	選択活動	
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	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	
	21	22	23	24	25	26	27
午前	脳トレ体操	体力向上体操	歌と体操	歌と脳トレ	体力向上体操	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	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	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	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	
	28	29	30				
午前	歌と体操	脳トレ体操	歌と脳トレ				
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	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				
午後	ばたばたタオル落とし	秋の体力測定	輪投げ				
目的	下肢筋力の向上	自分の体力を知り次の目標を立てる	腕の伸縮強化、座位バランスを鍛える				

★ 26日はお楽しみ湯の予定となっております。

体重測定

21日(月) ~ 26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。