

令和 4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
午前				談話会	談話会	談話会	
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	
午後				お買い物ゲーム	コーンホール	赤白逆さまレース	
目的				献立を考え、買うものを考え計算する	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	下肢筋力の向上	
	5	6	7	8	9	10	11
午前	体力向上体操	歌と体操	体力向上体操	脳トレ体操	歌と体操	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	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	
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	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	脳トレ体操	体力向上体操	脳トレ体操	体力向上体操	脳トレ体操	体力向上体操	
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	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	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	
午後	壁面装飾	陶芸	壁面装飾	陶芸	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	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	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	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	歌と体操	脳トレ体操	歌と体操	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	
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	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	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	
午後	水彩画	水彩画	陶芸	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	
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	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	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	
	26	27	28	29	30	31	
午前	歌と脳トレ	餅つき	歌と脳トレ	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	大きな声をだして肺活量を増やす。脳の柔軟性を高める。	腕と腰の筋力アップを行う	大きな声をだして肺活量を増やす。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	集中力と上半身の筋力アップ		
午後	紅白歌合戦	紅白歌合戦	ゴルフ	コーンホール	大掃除		
目的	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	楽しみながら上肢を動かす	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	雑巾を絞る為の握力維持と拭き掃除をする全身運動		

体重測定 19日(月) ~ 24日(土)

ゆず湯 20日(火) ~ 22日(木)

★ 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。