

令和5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
午前			歌と体操	体力向上体操	歌と体操	脳トレ体操	
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	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	
午後			陶芸	陶芸	壁面装飾	壁面装飾	
目的	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	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			
	6	7	8	9	10	11	12
午前	談話会	談話会	談話会	脳トレ体操	体力向上体操	今日の私のリクエスト	
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	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	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	演芸ボランティア(大西)	選択活動	選択活動	ぶらぶらボールでペットボトル倒し	演芸ボランティア(長谷部)	秋の体力測定	
目的	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	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	上肢可動域と集中力の維持・向上	ヘルマンハーブの演奏に合わせて皆で歌い楽しみリフレッシュする	自分の体力を知り次の目標を立てる	
	13	14	15	16	17	18	19
午前	体力向上体操	脳トレ体操	体力向上体操	今日の私のリクエスト	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	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	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	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	サイコロの数字を踏め!	陶芸	大玉転がし	選択活動	選択活動	選択活動	
目的	股関節の柔軟性とバランス力を鍛える。	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す	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	
	20	21	22	23	24	25	26
午前	今日の私のリクエスト	体力向上体操	保育園交流会	脳トレ体操	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。	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	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	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	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	
午後	選択活動	防災訓練	秋の体力測定	リズム体操(浜本様)	水彩画	水彩画	
目的	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	自分の体力を知り次の目標を立てる		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	
	27	28	29	30			
午前	脳トレ体操	歌と体操	脳トレ体操	脳トレ			
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	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	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			
午後	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	秋の体力測定			
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	自分の体力を知り次の目標を立てる			

体重測定

20日(月) ~ 25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。