

令和5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
	27	28	29	30	1	2	3
午前					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	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					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					
	4	5	6	7	8	9	10
午前	歌と体操	脳トレ体操	歌と体操	談話会	談話会	談話会	
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	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	
	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	演芸ボランティア(木下)	陶芸	陶芸	壁面装飾	壁面装飾	
目的	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る	オカリナの音色で心を和まし、昔の歌を思い出す	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	
	11	12	13	14	15	16	17
午前	体力向上体操	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	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	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	音を懐かしむと共に、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	
	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(フレンドユウ)	陶芸	演芸ボランティア(長谷部)	演芸ボランティア(大西)	手工芸(お正月飾り作り)	手工芸(お正月飾り作り)	
目的	ウクレレ演奏と歌を楽しむ	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	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	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	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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	脳トレ体操	体力向上体操	脳トレ体操	歌と体操	体力向上体操	クリスマス会	
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	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	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	
	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	水彩画	水彩画	水彩画	カレンダー作成	カレンダー作成	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	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	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	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	
	25	26	27	28	29	30	31
午前	クリスマス会	クリスマス会	保育園交流会	餅つき	脳トレ体操	年忘れボウリング	年末休業 12月31日 ～1月3日
目的	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	園児との交流を図り元気を貰う	腕と腰の筋力アップを行う	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	集中力と上半身の筋力アップ	
	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	クリスマス会	クリスマス会	選択活動	紅白歌合戦	紅白歌合戦	大掃除	
目的	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	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る	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	雑巾を絞る為の握力維持と拭き掃除をする全身運動	

★ 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。

体重測定

25日(月) ～ 30日(土)

ゆず湯

20日(火) ～ 22日(木)