

令和 8年 5 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					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	身体の高柔軟性・筋力アップを目指す	
午後					風船バレー	スリッパリレー	
目的					動体視力や空間認知能力の訓練	足首回りの筋力や柔軟性を向上	
	4	5	6	7	8	9	10
午前	今日の私のリクエスト	右脳左脳トレーニング	脳トレ体操	談話会	談話会	談話会	
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。	脳の活性化を図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	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	
午後	折り紙	陶芸	陶芸	陶芸	壁面装飾	壁面装飾	
目的	指先を動かし出来上がりの達成感を味わう	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	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	脳トレ体操	体力向上体操	保育園交流会	右脳左脳トレーニング	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	身体の高柔軟性・筋力アップを目指す	園児との交流を図り元気を貰う	脳の活性化を図る	身体の高柔軟性・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	
午後	美容レクリエーション(エステ)	ボウリング	演芸ボランティア(植松)	演芸ボランティア(ナイスショット)	水彩画	水彩画	
目的	リラクゼーション・気分の高揚	集中力と上半身の筋力アップ	踊りを楽しむ	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	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	
	18	19	20	21	22	23	24
午前	歌と体操	脳トレ体操	体力向上体操	脳トレ体操	今日の私のリクエスト	右脳左脳トレーニング	
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	身体の高柔軟性・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。	脳の活性化を図る	
午後	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	選択活動	選択活動	選択活動	
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	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	31
午前	体力向上体操	歌と体操	右脳左脳トレーニング	歌と体操	脳トレ体操	今日の私のリクエスト	
目的	身体の高柔軟性・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	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	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	
午後	料理教室	料理教室	料理教室	演芸ボランティア(シュリット)	スリッパリレー	演芸ボランティア(練馬だいこんず)	
目的	五感を刺激し日常生活の維持する	五感を刺激し日常生活の維持する	五感を刺激し日常生活の維持する	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	足首回りの筋力や柔軟性を向上	歌を楽しみ、リフレッシュする	

★ 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)

菖蒲湯

4日(月) ~ 6日(水)