

令和 8年 8 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   |
| 午前 |                           |                                  |                        |                              |                              | 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         |     |
|    |                           |                                  |                        |                              |                              | 集団体操                         |     |
| 午後 |                           |                                  |                        |                              |                              | 風船バレー                        |     |
| 目的 |                           |                                  |                        |                              |                              | 動体視力や空間認知能力の訓練               |     |
|    | 3                         | 4                                | 5                      | 6                            | 7                            | 8                            | 9   |
| 午前 | 談話会                       | 談話会                              | 談話会                    | 右脳左脳トレーニング                   | 今日の私のリクエスト                   | 歌と体操                         |     |
| 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         | 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。   | 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 | 大玉転がし                     | 陶芸                               | 陶芸                     | 陶芸                           | 手ぬぐい引きゲーム                    | 的当てゲーム                       |     |
| 目的 | 上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す | 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 | 巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる       | 反射神経や体幹を鍛える。                 | 集中力と肩の柔軟性向上を目指す              |     |
|    | 10                        | 11                               | 12                     | 13                           | 14                           | 15                           | 16  |
| 午前 | 夏祭り                       | 夏祭り                              | 保育園交流会                 | 歌と体操                         | 歌と体操                         | 右脳左脳トレーニング                   |     |
| 目的 | 昔を思い出し、季節感を味わう            | 昔を思い出し、季節感を味わう                   | 園児との交流を図り元気を貰う         | 歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る        | 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                     |     |
|    | 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 | 夏祭り                       | 夏祭り                              | 夏祭り                    | 壁面装飾                         | 壁面装飾                         | 壁面装飾                         |     |
| 目的 | 昔を思い出し、季節感を味わう            | 昔を思い出し、季節感を味わう                   | 昔を思い出し、季節感を味わう         | 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            |     |
|    | 17                        | 18                               | 19                     | 20                           | 21                           | 22                           | 23  |
| 午前 | 脳トレ体操                     | 右脳左脳トレーニング                       | 歌と体操                   | 脳トレ体操                        | 体力向上体操                       | 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      | 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             | 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(ナイスショット)         | 水彩画                              | 水彩画                    | 風船バレー                        | 大玉転がし                        | 演芸ボランティア(ウクレレサンデー)           |     |
| 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 | 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  | 動体視力や空間認知能力の訓練               | 上肢を大きく動かし、上肢の筋力・可動域向上を目指す    | ウクレレ演奏に合わせて皆で歌い楽しみリフレッシュする   |     |
|    | 24                        | 25                               | 26                     | 27                           | 28                           | 29                           | 30  |
| 午前 | 体力向上体操                    | 歌と体操                             | 右脳左脳トレーニング             | 体力向上体操                       | 脳トレ体操                        | 今日の私のリクエスト                   |     |
| 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            | 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         | 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 | 選択活動                      | 選択活動                             | 選択活動                   | カレンダー作成                      | カレンダー作成                      | カレンダー作成                      |     |
| 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 | 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 |     |
|    | 31                        |                                  |                        |                              |                              |                              |     |
| 午前 | 歌と体操                      | ★ 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。 |                        |                              |                              |                              |     |
| 目的 | 歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る     |                                  |                        |                              |                              |                              |     |
|    | 集団体操                      |                                  |                        |                              |                              |                              |     |
| 午後 | 手ぬぐい引きゲーム                 |                                  |                        |                              |                              |                              |     |
| 目的 | 反射神経や体幹を鍛える。              |                                  |                        |                              |                              |                              |     |
|    |                           | 体重測定 24日(月) ～ 29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。