

平成28年度9月 活動予定表

	月	火	水	木 1日	金 2日	土 3日
午前 目的				脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化
午後 目的				射的ゲーム 集中力を高める	ポケネット 的を狙って投げる	ゴルフ バランスを取る
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前 目的	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/ギター西東京アンサンブル ギター演奏を楽しむ	脳トレ/映画 脳の活性化/情緒を豊かに	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化
午後 目的	松潮会 民謡を楽しむ	カーリング 狙いを定め上肢の運動	健康いきいき体操 全身の活性化	映画 情緒を豊かに	フラダンス フラダンスを楽しむ	ジャンプインカップ 腕の運動
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前 目的	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/映画 脳の活性化/情緒を豊かに	敬老会式典 賀寿のお祝い	敬老会式典 賀寿のお祝い	敬老会式典 賀寿のお祝い
午後 目的	折り紙 指先を使う	書道 書を楽しむ	映画 情緒を豊かに	練馬区民合唱団 合唱を楽しむ	大人のシャンソン会 シャンソンを楽しむ	Withはぴはぴ 歌とパフォーマンスを楽しむ
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前 目的	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/健康いきいき体操 全身の活性化	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化
午後 目的	手工芸/カレンダー 手先を使う/色彩を楽しむ	手工芸/カレンダー 手先を使う/色彩を楽しむ	手工芸/カレンダー 手先を使う/色彩を楽しむ	鼓馬乃会 和太鼓の演奏を楽しむ	ポケネット 的を狙って投げる	カラオケ 歌を楽しむ
	26日	27日	28日	29日	30日	
午前 目的	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/映画 脳の活性化/情緒を豊かに	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	脳トレ/ピアノとオーボエ 脳の活性化/ピアノとオーボエの演奏を楽しむ	脳トレ/リハビリ体操 全身の活性化	
午後 目的	ギター会の会 ギター演奏、季節の歌を楽しむ	映画 情緒を豊かに	ポケネット 的を狙って投げる	絵手紙/カラオケ 感性を豊かに/歌を楽しむ	射的ゲーム 集中力を高める	
	【8・9月のリハビリ体操のポイント】					
	今月は全身の関節をやわらかくする運動を取り入れていきます。					