

令和 7 年 7 月 活動 予 定 表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午 前	今月のポイント体操は 肩こり・転倒予防で す！	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的		全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後		おりがみ	絵手紙	水彩画	文字合わせゲーム	七夕の会
目 的		季節を感じる・指の巧緻性を高める	季節を感じる	季節を感じる	心身の活性化	*ハワイアンショー*
	7	8	9	10	11	12
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	七夕★ちらし寿司	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	七夕の会	のんびりウクレレ倶楽部	カラオケ	絵手紙	手工芸	カラオケ
目 的	*ピアノ・オーボエ演奏会*	心身の活性化	発声練習	季節を感じる	指の巧緻性を高める	/茶話会
	14	15	16	17	18	19
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	福島県の郷土料理	全身の活性化	全身の活性化
午 後	水彩画	書道/硬筆	おりがみ	ゲーム	立体カレンダー	手工芸
目 的	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる・指の巧緻性を高める	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める
	21	22	23	24	25	26
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目 的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	茶碗蒸しの日	全身の活性化
午 後	手工芸	おたのしみ	カレンダー	カレンダー	アイロンビーズ	絵手紙
目 的	指の巧緻性を高める	/園芸クラブ	季節を感じる	/茶話会	/カレンダー	/カレンダー
	28	29	30	31	改修工事に伴い、 7/7からデイルームの場所が変わります。 ご迷惑お掛けしますが、 皆様ご協力をお願いいたします！	
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操		
目 的	全身の活性化	全身の活性化	誕生日リクエストメニュー	全身の活性化		
午 後	書道/硬筆	カラオケ	脳トレ/園芸クラブ	プラバン		
目 的	脳の活性化/集中力を養う	発声練習	/ハンドリラクゼーション	季節を感じる		

*七夕の会：5日・7日

*郷土料理の日：17日

*ヘアカット：16日

*ラベンダーの湯：14日～19日

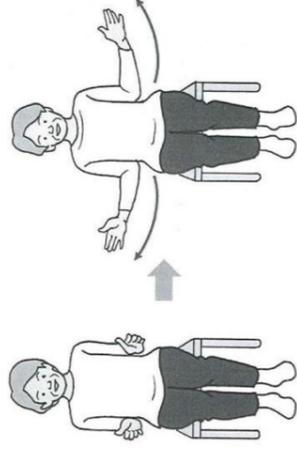
*お誕生日リクエストメニュー：30日

肩こり・転倒予防体操

なんでやねん体操

回数：10回

- 1.両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
- 2.両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん！」と言いながら行っても良いですよ。



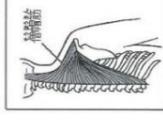
効果：

肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりがやすくなります。

僧帽筋（そうぼうきん）ストレッチ

回数：左右各10回

- 1.右手で左の肩を押さえながら、右側に頭を倒し、10秒間保ちます。
- 2.反対側も同様に行います。



効果：

手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をしっかり伸ばすことができます。

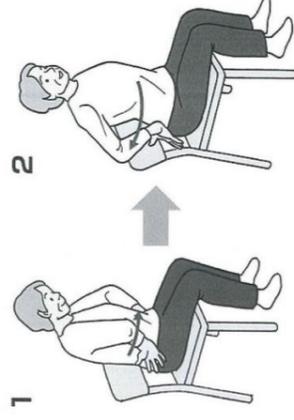
肘出し体操

回数：前後10回

- 1.イスに座って両手の甲を腰に当て、肘を前に出します。
- 2.次に肘を後ろに動かし、胸を張ります。
- 3.1～2を繰り返します。
- 4.

1

2



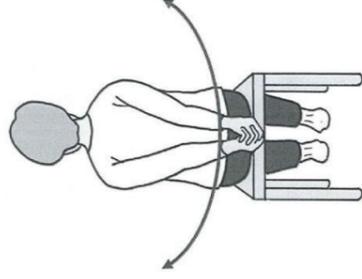
効果：

肩周辺の筋肉が柔らかくなり、肩こりの予防につながります。

振り子体操

回数：左右10回

後ろで腕を伸ばして手を組み、ゆっくりと左右に振ります。



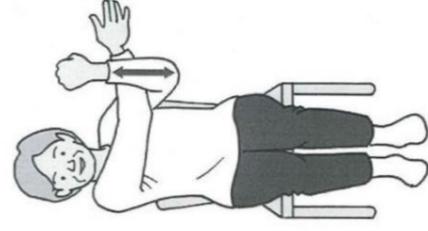
効果：

腕を動かすことで筋肉が伸ばされ、肩こりの予防につながります。

腕時計ストレッチ

回数：左右各10回

- 1.右腕を前に伸ばし、左腕で挟んで左側に引き寄せます。
- 2.左腕を体に引き寄せたまま、上下に動かします。
- 3.反対側も同様に行います。
- 4.



効果：

腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を伸ばすことができます。

自宅でもぜひ行って下さい