

令和 7 年 12 月 活 動 予 定 表

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
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	全身の活性化	全身の活性化
午 後	アイロンビーズ	カラオケ	書道/硬筆	おりがみ	水彩画	南京玉すだれ
目 的	指の巧緻性を高める	/茶話会	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	季節を感じる	心身の活性化/発声練習
	8	9	10	11	12	13
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	全身の活性化	全身の活性化
午 後	青木さんギターの会	書道/硬筆	手工芸	手工芸	ものまねショー	OMG
目 的	/茶話会	脳の活性化/集中力を養う	指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	～まりもちゃん～	ハーモニカの会
	15	16	17	18	19	20
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	全身の活性化	全身の活性化
午 後	おたのしみ	おりがみ	水彩画	立体カレンダー	絵手紙	プラバン
目 的	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める	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	季節を感じる
	22	23	24	25	26	27
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	クリスマス会		全身の活性化	全身の活性化
午 後	三原さんによる	のんびりウクレレ倶楽部	清水さんピアノ演奏会	川筋さんピアノ演奏会	ありがたい湯	
目 的	ウクレレ演奏会	心身の活性化	クリスマスの華やかな雰囲気を楽しみ、楽しい忘年会を過ごして頂く		映画上映会/カレンダー他	
	29	30				
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	<div>★ 今月のポイント体操は 入浴関連動作です！ ★</div>		<div>★ 今年の営業は12/30までとなります。 新年は1/5～の営業となりますので、 よろしくお願い致します。 ★</div>	
目 的	ハンドリラクゼーション	全身の活性化				
午 後	ありがたい湯					
目 的	映画上映会/カレンダー他					
★クリスマス会：24日、25日			★香りの湯：お休み		★ヘアカット：19日	
★お誕生日リクエストメニュー：お休み			★郷土料理の日：お休み		園芸クラブお休み	

入浴関連動作体操

足裏タッチ体操

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、反対側の手で足の裏をタッチします。
2. 左右交互に繰り返します。



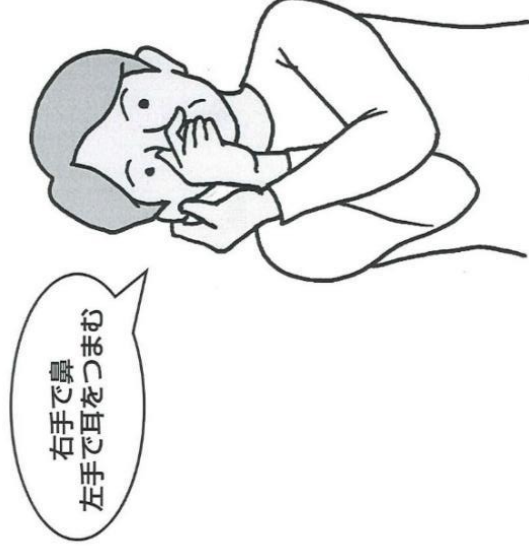
効果：

下着やズボン、靴下などを履く動作に必要な、体幹の柔軟性を高めます。

耳・鼻クロス体操

回数：10 回

1. 腕を交差させ、右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまみます。
2. 腕を入れ替えて、右手で左耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
3. 1～2 を繰り返します。



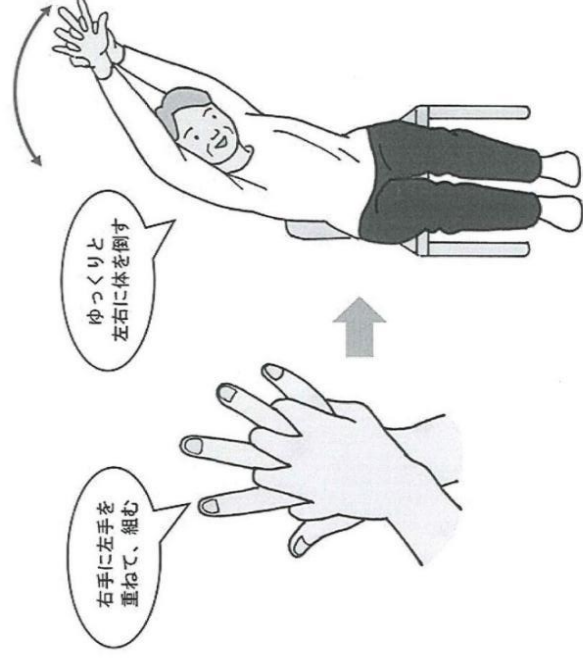
効果：

肩関節の柔軟性が高まり、整容動作の向上につながります。

背伸びユラユラ体操

回数：左右各 5 回

1. 右手の甲の上に左手を重ねて組みます。
2. 1 のまま、両腕を上には伸ばし、ゆっくりと左右に体を倒します。
3. 1 の手を左右組み替えて、同様に行います。



効果：

上着の着脱動作に必要な、腕や肩周辺の筋肉の柔軟性を高めます。

またぎ体操（片足）

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、外側へ下ろします。浴槽をまたぎすイメージで行いましょう。
2. 足を入れ替えて同様に行います。



効果：

座位でのバランス能力が向上し、入浴時の動作を安定させることにつながります