

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	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 ウクレレ演奏会	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	ありがとうの湯	映画上映会/カレンダー他
目的	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				
	29	30				
午前	リハビリ体操	リハビリ体操				
目的	ハンドリラクゼーション	全身の活性化				
午後	ありがとうの湯					
目的	映画上映会/カレンダー他	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				

★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

今月のポイント体操は
入浴関連動作です!

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。

入浴関連運動動作体操

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行います。



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。



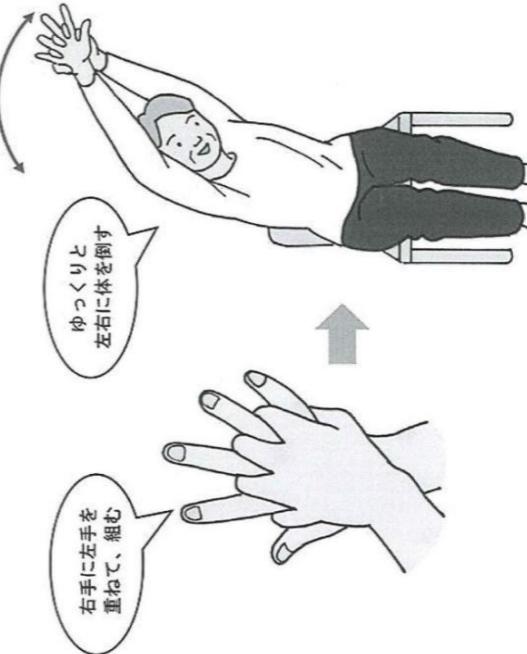
効果：

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。

背伸びビュラユラ体操

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. そのまま、両腕を上に伸ばし、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。浴槽をまたぎ越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。