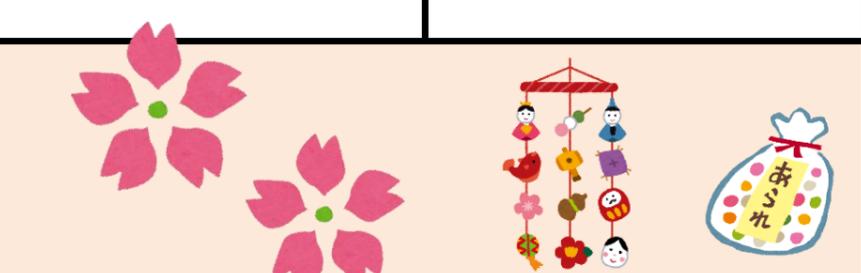


# 令和 8 年 3 月 活 動 予 定 表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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	川筋さんピアノ演奏	廣井さんギターの会	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	 ひなまつり		おたのしみ /園芸クラブ	水彩画	書道/硬筆	フラダンス
目 的	日本文化の風情を味わい、心身の活性化を図る			季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う	心身の活性化
	9	10	11	12	13	14
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	絵手紙	アイロンビーズ	プラバン	三原さんによる ウクレレ演奏会	おりがみ	カラオケ
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・指の巧緻性を高める	季節を感じる・指の巧緻性を高める	/茶話会
	16	17	18	19	20	21
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	書道/硬筆	水彩画	マンドリン 演奏会	手工芸	おたのしみ	アイロンビーズ
目 的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる	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	心身の活性化	指の巧緻性を高める
	23	24	25	26	27	28
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	立体カレンダー	青木さんギターの会 /茶話会	手工芸	カレンダー/園芸	カレンダー	絵手紙
目 的	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	/ハンドリラクゼーション	季節を感じる	季節を感じる
	30	31				
午 前	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				
午 後	おりがみ	書道/硬筆				
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	脳の活性化/集中力を養う				

\*ひな祭り：2日、3日

\*郷土料理：19日

\*誕生日リクエストメニュー：23日

\*お楽しみ湯：9日～14日

\*ヘアカット：17日

\*茶碗蒸しの日：28日

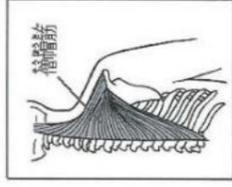
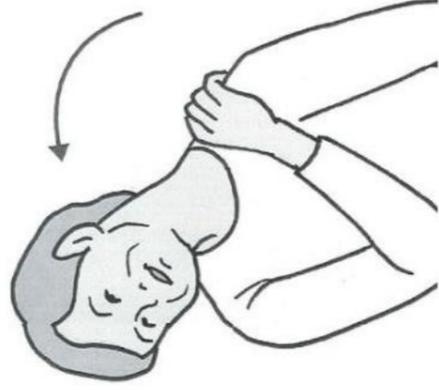


# 肩こり予防体操

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。



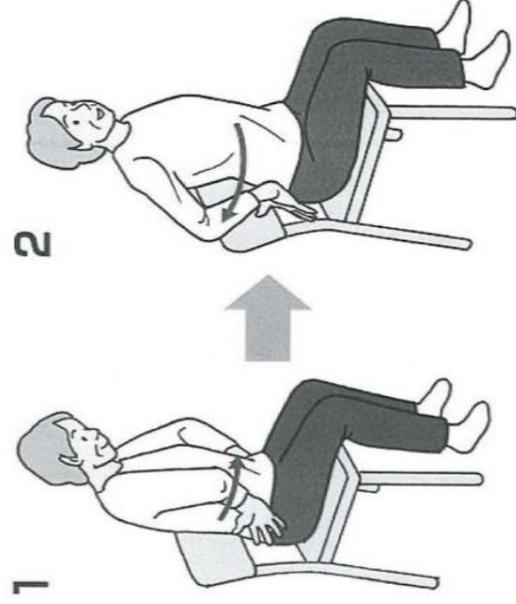
効果：

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.



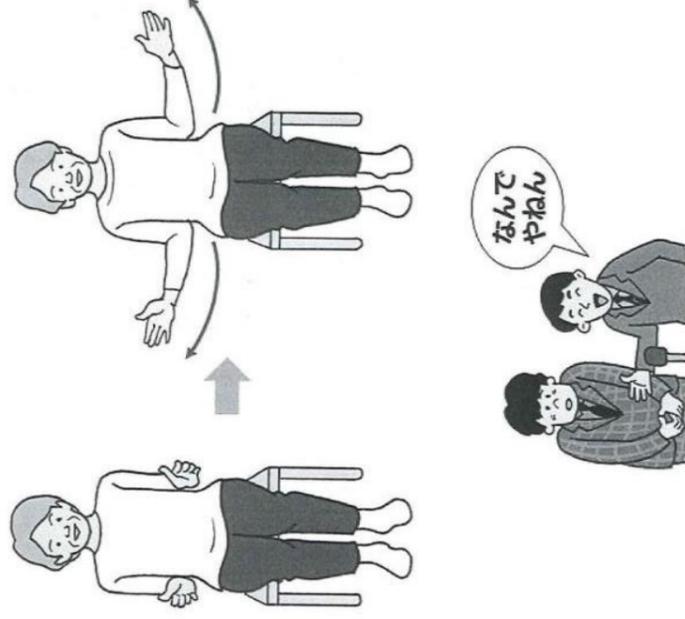
効果：

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。

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しょう。



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。

効果：

肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。

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.

