

令和 8 年 4 月 活動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
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	全身の活性化	全身の活性化
午 後			絵手紙	大型カルタ	双六	カラオケ
目 的			季節を感じる	心身の活性化	心身の活性化	発声練習
	6	7	8	9	10	11
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	手工芸	書道/硬筆	カラオケ	おりがみ	水彩画	文字合わせゲーム
目 的	指の巧緻性を高める/季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う	園芸/茶話会	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
	13	14	15	16	17	18
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	絵手紙	三原さんによる ウクレレ演奏会	アイロンビーズ	カーリング	おりがみ
目 的	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
	20	21	22	23	24	25
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	プラバン	立体カレンダー	水彩画	書道/硬筆	カレンダー	OMG
目 的	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	/園芸	季節を感じる	ハーモニカの会
	27	28	29	30	今月のリハビリ体操は、、、入浴関連 動作です。詳細は裏をご覧ください。	
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	全身の活性化	全身の活性化		
午 後	カレンダー/茶話会	ボーリング	手工芸	カレンダー		
目 的	ハンドリラクゼーション	心身の活性化	指の巧緻性を高める/季節を感じる	/カラオケ		

★1日：桜寿司を提供します！

★郷土料理の日：10日

★ヘアカット：15日

★ローズの香り湯：13日～18日

★お誕生日リクエストメニュー：29日

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。
3. 1～2を繰り返し行います。



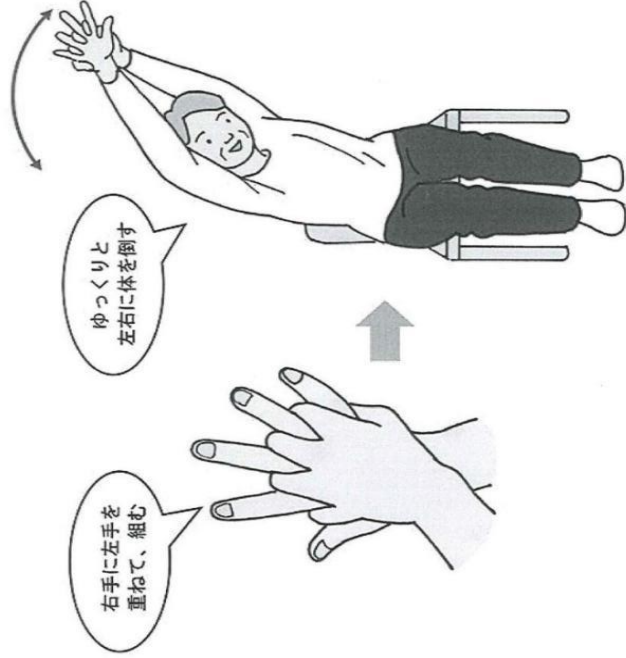
効果：

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

