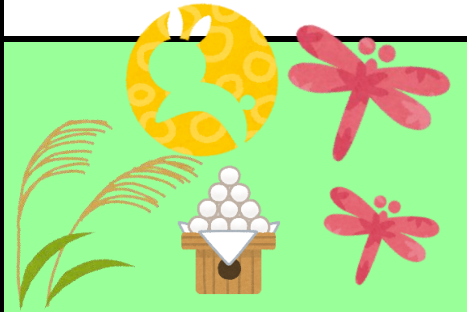


令和 8 年 9 月 活 動 予 定 表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
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
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		文字合わせゲーム	カラオケ	プラバン	アイロンビーズ	手芸
目 的		脳の活性化/集中力を養う	/茶話会	季節を感じる	指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める/季節を感じる
	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	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	書道/硬筆	水彩画	おたのしみ	おりがみ	カラオケ
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	心身の活性化	季節を感じる・指の巧緻性を高める	発声練習・他者交流
	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	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	水彩画	三原さんウクレレ	立体カレンダー	カラオケ/茶話会	敬老会
目 的	指の巧緻性を高める	季節を感じる	/園芸クラブ	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	練馬区民合唱団
	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	全身の活性化	全身の活性化
午 後	敬老会	おたのしみ	廣井さんによる	文字合わせゲーム	書道/硬筆	おりがみ
目 的	ハ丈太鼓	心身の活性化	ギター演奏会	脳の活性化/集中力を養う	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
	28	29	30			今月のリハビリ体操はトイレ動作体操です。 詳しくは裏面をご覧ください。
午 前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操			
目 的	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/	絵手紙	手芸			
目 的	有料フラワーセラピー	季節を感じる	指の巧緻性を高める/季節を感じる			

*敬老会：19日、21日

*世界料理の日：24日

*ヘアカット：17日

*バラの湯：7日～12日

*お誕生日リクエストメニュー：5日



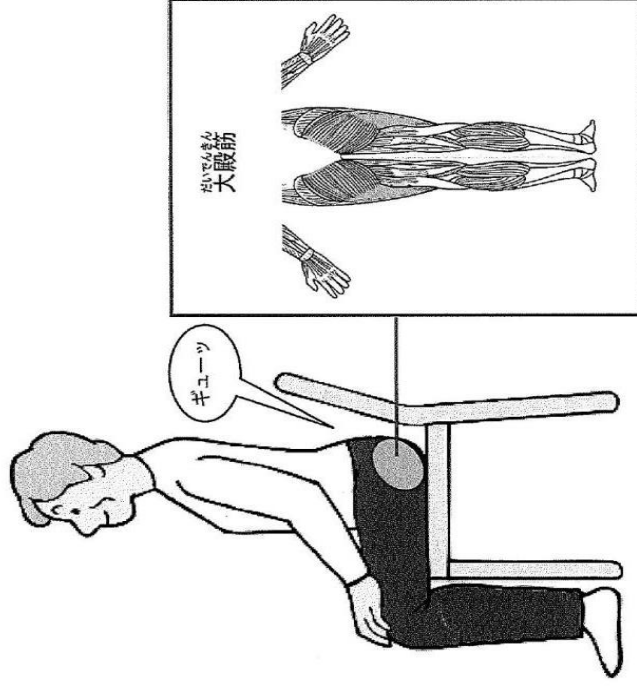
トイレ動作体操

自宅でもぜひ行って下さい

尻すばめ体操

回数：10回

- 1.イスに座り、床に足を付けて肩の力を抜きます。
- 2.お尻の穴をすばめるように、大殿筋(だいでんきん)に10秒間力を入れ、そのあと力を抜きます。
- 3.1～2を10回繰り返します。



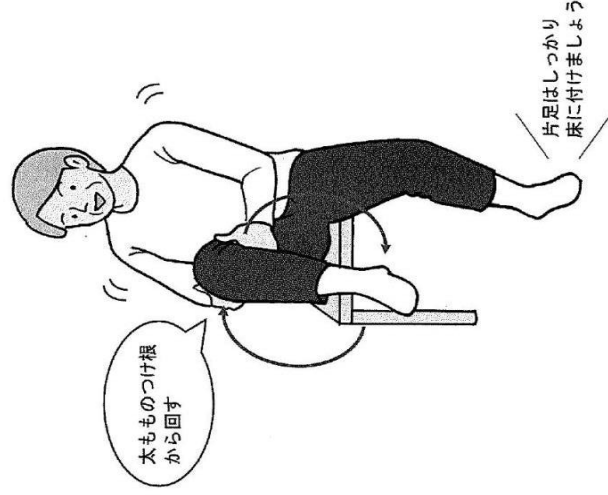
効果：

骨盤周辺の筋肉、特にお尻の筋肉を活性化します。

股関節ストレッチ

回数：左右各5～10回

- 1.イスに座り、片方の太ももを両手で持ち上げます。
- 2.左回り、右回りに各5～10回、回します。
- 3.反対の足も同様に行います。



効果：

股関節のストレッチを行うことで、骨盤内の血行を良くし膀胱(ぼうこう)の機能を整えます。

※変形性股関節症の方は無理のない範囲で行いましょう。

腕のストレッチ

回数：左右各10回

- 1.両手を外側へ向けて前に出し、交差させて手を組みます。
- 2.肘を曲げて、下から腕をひねり、伸ばします。
- 3.1～2を10回繰り返し、1の手を上下組み替えて同様に行います。



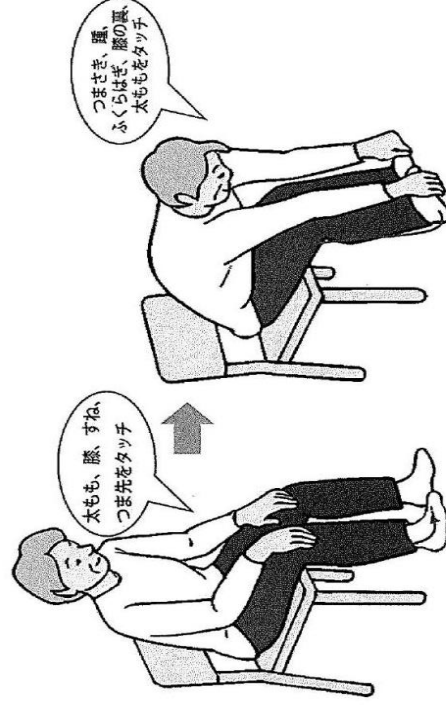
効果：

手首・肘・肩にかけての腕の柔軟性を高めます。

足タッチストレッチ

回数：10回

- 1.イスに座り、ゆっくりとお辞儀するように、両手で太ももから膝、すね、つま先をタッチします。
- 2.今度はつま先から踵、ふくらはぎ、膝の裏、太ももをタッチします。
- 3.1～2を1回として、10回行います。



効果：

体幹の柔軟性を高め、ズボンを上げ下げする動作をスムーズに行えるようになります。