

令和 8 年 10 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午 前			今月の体操は 楽に立ち上げられる体操 です♪	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				青木さんによる	文字合わせゲーム	手工芸
目 的				ギター演奏会	脳の活性化/集中力を養う	※（前回9/5の続きです）
	5	6	7	8	9	10
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	三原さんによる	書道/硬筆	アイロンビーズ	まりもちゃん	絵手紙	水彩画
目 的	ウクレレ演奏会	脳の活性化/集中力を養う	指の巧緻性を高める	心身の活性化/他者交流	季節を感じる	季節を感じる
	12	13	14	15	16	17
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	おりがみ	水彩画	絵手紙	立体カレンダー	柏倉さんによる
目 的	季節を感じる	/園芸クラブ	季節を感じる	季節を感じる	季節を感じる・指の巧緻性を高める	ギター演奏会
	19	20	21	22	23	24
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	高橋さんピアノ（PM）	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午 後	大泉デイ＊作品展（デイサービスで作った作品を飾る週間♪） カフェ＊カラオケ＊脳トレ					
目 的						
	26	27	28	29	30	31
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	おりがみ	カレンダー	手工芸	書道/硬筆	ハンドリラクゼーション	OMGハーモニカ
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/季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う	/カレンダー	演奏会

＊作品展：19日～24日

＊フランス料理の日：14日

＊ヘアカット：15日

＊金木犀の湯：12日～17日

＊お誕生日リクエストメニュー：6日

楽に立ち上がれる体操

鍛えられる筋肉

ちょうようきん
腸腰筋など

ゆっくりひねって！ 肘と膝をタッチ



からだをひねって
肘と反対側の
膝をタッチ

おなか周りを意識して
体をひねり、肘と反対
側の膝をタッチします。

鍛えられる筋肉

ないてんきん
内転筋など

内側に向けて力を入れて！ 膝合わせ



両手を挟み
押しつぶすように
力を入れる

足を軽く開き、両手を
太ももの間に挟んで、
押しつぶすように力を入
れます。

ご自宅でもぜひ行って下さい

鍛えられる筋肉

だいたいしとうきん
大腿四頭筋など

しっかり力を入れて！ 足を交差して力比べ



両足を交差させ
力を入れて
押し合う

イスの端を持ち、足を交
差させて押し合います。

鍛えられる筋肉

ちょうようきん
腸腰筋など

膝に両手を添えて！ 膝押し



片足を上げ
膝を手で押す！

片足のかかとを上げ、
両手を重ねて膝に当
て、足は上げる方、手
は下ろす方に力を入
れます。