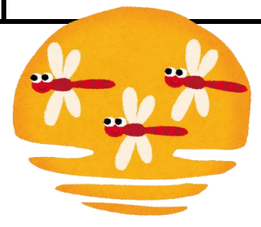
令和 8 年 11 月 活 動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	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	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	水彩画	アイロンビーズ	カラオケ	プラバン	おたのしみ	絵手紙
目 的	季節を感じる	指の巧緻性を高める	発声練習・他者交流	季節を感じる	心身の活性化	/園芸クラブ
	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	書道/硬筆	のんびりウクレレ	三原さんによる	運動会		おりがみ
目 的	脳の活性化/集中力を養う	クラブ	ウクレレ演奏会	身体を動かし、普段と違う雰囲気を体験し、心身を活性化を図る		季節を感じる・指の巧緻性を高める
	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	文字合わせゲーム	カラオケ	手工芸	水彩画	青木さんによる	書道/硬筆
目 的	脳の活性化/集中力を養う	/ハンドリラクゼーション	/園芸クラブ	季節を感じる	ギター演奏会	脳の活性化/集中力を養う
	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	フラダンス	立体カレンダー	おりがみ	手工芸	カレンダー	ハンドベル演奏会
目 的	／カレンダー	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	指の巧緻性を高める/季節を感じる	/茶話会	/茶話会
	30					
午 前	リハビリ体操					
目 的	全身の活性化					
午 後	川筋さんの					
目 的	ピアノ演奏会					

今月のリハビリ体操は
肩こり予防体操です。
詳しくは裏面をご覧ください。





＊運動会：１２日・１３日

＊世界料理の日：１９日

＊ヘアカット：19日

＊りんごの香りの湯：９日～１４日

＊お誕生日リクエストメニュー：１８日

大泉デイサービスセンター　けやき

肩こり予防体操

自宅でもぜひ行ってください

振り子体操
回数：左右 10 回
後ろで腕を伸ばして手を組み、ゆっくりと左右に振ります。



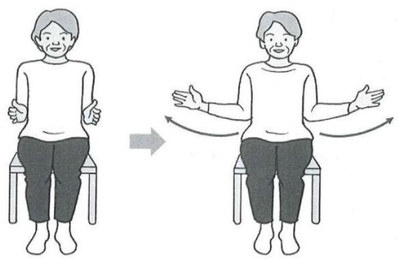
効果：
腕を動かすことで筋肉が伸ばされ、肩こりの予防につながります。

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.



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。

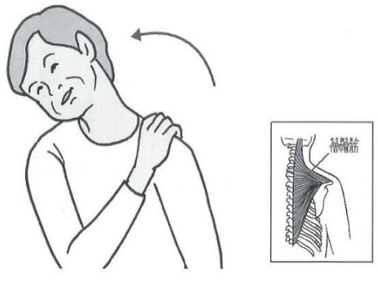
なんでやねん体操
回数：10 回
1.両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
2.両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん！」と言いながら行っても良いでしょう。





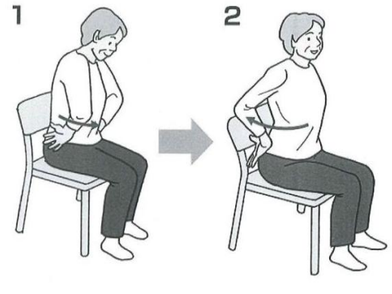
効果：
肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。

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と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を繰り返し行います。
4.



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。