令和８年　12月　活動予定表

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	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		水彩画	アイロンビーズ	駄菓子の会	絵手紙	カラオケ
目　的		/選択活動	/選択活動	他者交流	/選択活動	/園芸クラブ
	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	プラバン	書道/硬筆	三原さん	水彩画	文字合わせゲーム	手工芸
目　的	/選択活動	/選択活動	ウクレレ演奏会	/選択活動	脳の活性化/集中力を養う	/選択活動
	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	おりがみ	カレンダー	カラオケ	書道/硬筆	アフタヌーンティー	廣井さん
目　的	/選択活動	/茶話会	/有料フラワーセラピー	/園芸クラブ	他者交流	ギター演奏会
	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	立体カレンダー	おたのしみ	トーンチャイム	クリスマス会		OMGハーモニカ
目　的	/選択活動	/ハンドリラクゼーション	/茶話会	清水さんピアノ	高橋さんピアノ	演奏会
	28	29	30			
午　前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操			
目　的	ありがとうの湯					
午　後	手工芸	おりがみ	おたのしみ			
目　的	/選択活動	/選択活動	心身の活性化			

今年の営業は12/30までとなります。
新年は1/4～の営業となりますので、
よろしくお願い致します。

★クリスマス会：　24日、25日
★香りの湯：21日～26日
★ヘアカット：17日
★誕生日リクエストメニュー：　18日
★世界料理の日：25日
★ゆず湯：21日、22日

大泉デイサービスセンター　けやき

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