

令和 4年 10月 活動予定表

	月	火	水	木	金	土
午 前 目 的 午 後 目 的	今月のリハビリ体操は 楽に立ち上がれる体操 詳しくは裏面をご覧ください。		今月の行事は作品展見学。 今までに 仕上げた作品を掲示します。 並行して装飾作りも行います。			/ リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節の色彩を感じる
	3	4	5	6	7	8
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 壁面装飾 集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 脳トレ/ゲーム 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 壁面装飾 集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 懐かしの歌 回想法	リハビリ体操 全身の活性化 脳トレ/ゲーム 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 革細工 形の構築力を高める
	10	11	12	13	14	15
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 作品展	リハビリ体操 全身の活性化 作品展	リハビリ体操 全身の活性化 作品展	リハビリ体操 全身の活性化 作品展	リハビリ体操 全身の活性化 作品展	リハビリ体操 全身の活性化 作品展
	お互いの作品を披露し、達成感を味わう。また今後の作品制作の意欲を持つ。					
	17	18	19	20	21	22
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 絵手紙 季節の色彩を感じる	リハビリ体操 全身の活性化 カレンダー 色彩感覚を高める	リハビリ体操 全身の活性化 書道・塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 脳トレ/ゲーム 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 カレンダー 色彩感覚を高める	リハビリ体操 全身の活性化 アイロンビーズ・塗り絵 自立支援
	24	25	26	27	28	29
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 書道・塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 スクラッチアート・脳トレ 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 脳トレ/ゲーム 脳の活性化/集中力を養う	リハビリ体操 全身の活性化 書道・塗り絵 自立支援	リハビリ体操 全身の活性化 雑学講座 生活知識を高める	リハビリ体操 全身の活性化 カレンダー 色彩感覚を高める
	31	ヘアカットの日 1日(土) フラワーアレンジメントは、今月は諸事情により未定です。 実施の際はお知らせいたします。ご了承ください。 ゲスト利用ご希望の方は、職員までお知らせください。				
午 前 目 的 午 後 目 的	リハビリ体操 全身の活性化 コースター・硬筆 自立支援					

楽に立ち上がれる体操

ご自宅でもぜひ行って下さい

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

だいたい し どう 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

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。

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。