

令和6年 5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			タオル体操	リハビリ体操	イントロドン	雑学クイズ
目的			全身の運動 運動機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	歌って元気! 脳の活性化	脳の活性化 集中力を高める
午後			趣味活動	趣味活動	ピンゴ大会	趣味活動
目的			社交性を深める	社交性を深める	集中力を高める	社会性を深める
体操	貯筋体操		貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	
5	6	7	8	9	10	11
午前	○×クイズ	脳トレ	脳トレ	タオル体操	リハビリ体操	イントロドン
目的	脳の活性化	脳の活性化 集中力を高める	脳の活性化 集中力を高める	全身の運動 運動機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	歌って元気! 脳の活性化
午後	趣味活動	趣味活動	趣味活動	選択活動	選択活動	趣味活動
目的	社交性を深める	社交性を深める	社交性を深める	自分で選ぶ 一緒に選ぶ	自分で選ぶ 一緒に選ぶ	社会性を深める
体操	ポール体操		ポール体操	ポール体操	ポール体操	ポール体操
12	13	14	15	16	17	18
午前	リハビリ体操	雑学クイズ	カラオケ	リハビリ体操	タオル体操	タオル体操
目的	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化	歌って元気! 心肺機能活性	全身の運動 運動神経活性化	全身の運動 運動機能活性化	全身の運動 運動機能活性化
午後	おやつ作り	趣味活動/ゲーム	趣味活動	趣味活動	趣味活動/ゲーム	趣味活動/ゲーム
目的	脳の活性化 集中力を高める	全身運動気分 リフレッシュ	社交性を深める	社交性を深める	全身運動気分 リフレッシュ	全身運動気分 リフレッシュ
体操	貯筋体操		貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操
19	20	21	22	23	24	25
午前	イントロドン	タオル体操	リハビリ体操	脳トレ	脳トレ	リハビリ体操
目的	歌って元気! 脳の活性化	全身の運動 運動機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化 集中力を高める	脳の活性化 集中力を高める	全身の運動 運動神経活性化
午後	趣味活動	趣味活動	趣味活動/ゲーム	趣味活動	趣味活動	趣味活動
目的	社交性を深める	社交性を深める	全身運動気分 リフレッシュ	社交性を深める	社交性を深める	社会性を深める
体操	棒体操		棒体操	棒体操	棒体操	棒体操
	27	28	29	30	31	
午前	タオル体操	リハビリ体操	雑学クイズ	雑学クイズ	カラオケ	
目的	全身の運動 運動機能活性化	全身の運動 運動神経活性化	脳の活性化	脳の活性化	歌って元気! 心肺機能活性	
午後	趣味活動/ゲーム	博愛ユニットの歌 おう会	博愛ユニットの歌 おう会	趣味活動/ゲーム	趣味活動	
目的	全身運動気分 リフレッシュ	一緒に歌って 心肺の活性化	一緒に歌って 心肺の活性化	全身運動気分 リフレッシュ	社交性を深める	
体操	貯筋体操		貯筋体操	貯筋体操	貯筋体操	

5月の変わり湯は2日・3日・4日に菖蒲湯を行います。

★ 喫茶週間:おやつの時間に珈琲か紅茶をどうぞ ★

5月～6月にかけて体力測定を実施予定です。

※行事予定は変更になる場合がありますのでご了承下さい

