

令和3年9月(長月)



# 月間予定表



土支田デイサービスセンター

《午前》 ラジオ体操・呼吸法・笑いヨガ・今月の歌・お口の体操

《午後》 今月の体操・リフレッシュ体操

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
午前			今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	今月の歌リクエスト・体操 情動発散と全身運動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上
午後			<b>ボーリング</b> 上肢運動と体幹バランス向上	<b>フラフラゴルフ</b> 上肢運動と体幹強化運動	<b>フラフラゴルフ</b> 上肢運動と体幹強化運動	<b>選択活動</b> 個々に自己表現
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ビンゴ・体操 全脳的活動	ビンゴ・体操 全脳的活動	言葉組み立て・体操 全脳的活動
午後	<b>ボーリング</b> 上肢運動と体幹バランス向上	<b>華道・選択活動</b> 手先運動・脳活性化	<b>華道・選択活動</b> 手先運動・脳活性化	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>足でゆらゆらスマートボール</b> 座位バランス・下肢筋力向上	<b>フラフラゴルフ</b> 上肢運動と体幹強化運動
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳トレ・体操 全脳的活動	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)	カレンダー作成・体操 季節の確認(見当識の保持)
午後	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>ボーリング</b> 上肢運動と体幹バランス向上	<b>ちぎり絵</b> 脳の活性化・手の巧緻性向上	<b>書道</b> 左右脳・小脳の活性化	<b>書道</b> 左右脳・小脳の活性化	<b>書道</b> 左右脳・小脳の活性化
	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	<b>映画上映会</b>	<b>映画上映会</b>	<b>映画上映会</b>	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	脳トレ・体操 全脳的活動
午後	<b>健寿会</b>	<b>健寿会</b>	<b>健寿会</b> <b>祝</b>	<b>絵手紙</b> 脳の活性化・集中力向上	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>足でゆらゆらスマートボール</b> 座位バランス・下肢筋力向上
	27日	28日	29日	30日		
午前	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上	ビンゴ・体操 全脳的活動	言葉組み立て・体操 全脳的活動	今月の豆知識【満月の日に財布を振ると金運アップ】 満月には豊かなエネルギーが満ちているとされ、財布を	
午後	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>選択活動</b> 個々に自己表現	<b>足でゆらゆらスマートボール</b> 座位バランス・下肢筋力向上	振ることで満たしてくれるといわれています。財布の中身は空にして、感謝の言葉を言いながら数回振ります	
午前			★活動内容の下に期待出来る効果・効能を記載しました。		★お誕生日会を8(水)・9(木)・10(金)に行います。	
午後			★はメダル獲得の活動です。メダル10個集めると景品と交換です。		★プログラムは予告なく変更する場合があります。ご了承下さい。	
			★皆様で作成したゲームは緑、リクエストゲームはピンクの色をつけました。		★日曜はお休みです。祝日は営業しています。	
			★20(月)・21(火)・22(水)のは健寿会です。お楽しみに！		★新型コロナウイルス感染予防の為、ボランティアの方による活動を中止しています。	