

令和4年2月(如月)



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	5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	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
午後		🚫 ストラックアウト 🏆 上肢運動と体幹強化運動	🚫 ストラックアウト 🏆 上肢運動と体幹強化運動	🚫 ストラックアウト 🏆 上肢運動と体幹強化運動	🚫 もも上げ大相撲 🏆 下肢筋力向上	🚫 もも上げ大相撲 🏆 下肢筋力向上
	7日	8日	9日	10日	11日	12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	🚫 輪つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動	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	頭と身体を使った運動 脳活性化と運動器機能向上
午後	🚫 土支田デイゲートボール 🏆 上肢運動と体幹強化運動	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	華道・選択活動 手先運動・脳活性化	華道・選択活動 手先運動・脳活性化
	14日	15日	16日	17日	18日	19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	🚫 輪つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動	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	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	書道 左右脳・小脳の活性化	絵手紙 脳の活性化・集中力向上	🚫 土支田デイゲートボール 🏆 上肢運動と体幹強化運動	🚫 土支田デイゲートボール 🏆 上肢運動と体幹強化運動
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
午前	ビンゴ・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	🚫 輪つみゲーム 🏆 上肢・体幹運動	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
午後	🚫 もも上げ大相撲 🏆 下肢筋力向上	ちぎり紙 脳の活性化・集中力向上	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現	選択活動 個々に自己表現
	28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				今月の豆知識【節分は大晦日に行われていた】 旧暦では、立春前日の節分は大晦日のようなもの。 今の節分は2月3日ですが、昔は大晦日の一大イベントでした。	
午後	選択活動 個々に自己表現					
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16(水)・17(木)・18(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。	
		★1(火)・2(水)・3(木)は節分を行います。			★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。	

