

# 11月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	
午後の活動		書道 カラオケ	レクリエーション カラオケ	紅白対抗合戦	レクリエーション カラオケ	DVD鑑賞 カラオケ	紅白対抗合戦	
1:30~		リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 詩吟の会	音楽の会	リフレッシュ体操 今月の歌	
3:30~								
	8	9	10	11	12	13	14	
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	
午後の活動		おやつ作り カラオケ	おやつ作り カラオケ	おやつ作り カラオケ	マジックショー	音楽の会	干支制作 カラオケ	
1:30~		リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 音楽の会	リフレッシュ体操 詩吟の会	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
3:30~								
	15	16	17	18	19	20	21	
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	
午後の活動		レクリエーション カラオケ	干支制作 カラオケ	ギターご披露	書道 カラオケ	紅白対抗合戦	絵手紙 カラオケ	
1:30~		リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 音楽の会	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 詩吟の会	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
3:30~								
	22	23	24	25	26	27	28	
午前の活動		頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	頭の体操・グループ体操	
午後の活動		干支制作 カラオケ	手工芸 カラオケ	書道 カラオケ	☆華道 カラオケ	茶話会 カラオケ	茶話会 カラオケ	
1:30~		リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 音楽の会	リフレッシュ体操 詩吟の会	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
3:30~								
	29	30	☆印の活動は有料活動にて事前にお申し込み用紙を配布させていただきます。 ※ 活動は変更になる事があります。ご了承ください。					
午前の活動		頭の体操・グループ体操						
午後の活動		チェアーヨガ						
1:30~								
3:30~		リフレッシュ体操 今月の歌						

## 活動プログラムの効果・効能の一部ご紹介です。

【頭の体操】 簡単な計算問題や間違いさがし等の問題に取り組むことにより、脳の血流を良くする。

【グループ体操】 基本の体操を毎回行うほか、毎月の強化目標を定め、可動域訓練や筋力向上等を図る

【おやつ作り】 多くの手順を考えながら行うことで、認知症予防に効果がある。

【カラオケ】 歌うことで肺機能の向上や昔の音楽を聴くことで回想法の効果がある。また失語症の方でも馴染みの歌は歌えたり、脳の活性化に役立つ。

【絵手紙】 想像力の向上や絵に添える一言を考える力・集中力の向上になる。手紙を出す相手を思いながら描くことで、心が豊かになる。

【チェアーヨガ】 椅子に座ったままの運動で呼吸法を取り入れ、ゆっくりとした動作を行い、とても良い運動効果がある。

