



12月活動予定表



	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
午前の活動		都合により活動は変更になる事があります。ご了承ください。 ☆は有料活動にて、事前に申し込み用紙を配布させていただきます。	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			☆フラワーアレンジメント	書道	レクリエーション	茶道	DVD鑑賞	
1:30~			カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	
3:30~			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 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	
	6	7	8	9	10	11	12	
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		作品制作	干支作り	干支作り	テーブルゲーム	音楽の会	書道	
1:30~		カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ		カラオケ	
3:30~		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	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
	13	14	15	16	17	18	19	
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	音楽療法	忘年会	忘年会	マジックショー	レクリエーション	
1:30~		カラオケ					カラオケ	
3:30~		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	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
	20	21	22	23	24	25	26	
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		ギターご披露	紅白対抗合戦	☆フラワーアレンジメント	おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	
1:30~		カラオケ		カラオケ	カラオケ	カラオケ	カラオケ	
3:30~		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	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	
	27	28	29	30	31			
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	12/31(木)~1/3(日)は お休みとなります。 1/4(月)より お待ちしております。			
午後の活動		紅白対抗合戦	レクリエーション	カラオケ大会				
1:30~			カラオケ					
3:30~		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				

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。

【フラワーアレンジメント】 ご自身でアレンジを考えながら作成する作業療法的要素を兼ね備えている。

【マジックショー】 マジックのタネあかしを考えることによって、頭の体操となり脳の血流を良くする。