


5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		お誕生日会・書道	クレヨン画	レクリエーション	子供の日ゲーム	ボーリングゲーム	絵手紙
1:30~		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	音楽の会	リフレッシュ体操 今月の歌
	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		書道	編み物	レクリエーション	お誕生日会・レクリエーション	ハワイアンバンドご披露	編み物
1:30~		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	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
	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		おやつ作り	おやつ作り	おやつ作り	マジックショー	クレヨン画	レクリエーション
1:30~		カラオケ	カラオケ	カラオケ		カラオケ	カラオケ
3:30~		音楽の会	リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	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
	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		ギターご披露	編み物	お誕生日会・DVD鑑賞	☆華道	茶道	編み物
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	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
	29	30	31	 <p>練馬デイサービスセンターはゴールデンウィークの祝日も営業しております5/3(火)・4(水)・5(木)もいつも通りにお迎えに伺います♪</p>			
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				
午後の活動		レクリエーション	書道				
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				

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、脳の血流を良くします。

【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ります。5月は『洗濯動作強化月間』です。

【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ります。

【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ります。また、失語症の方でも馴染みの歌は歌えたり、脳の活性化に役立ちます。

☆ 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。