

7月活動予定表

	日	月	火	水	木	金	土				
	暑い夏が直ぐそこまで来ています！！					1	2				
午前の活動	いまからしっかりと体調を整えて 元気に乗り切って行きましょう♪					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						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
1:30~						七夕飾り作成・お誕生日会	個別趣味活動 七夕飾り作成	音楽演奏会	七夕ゲーム・お誕生日会	紅白対抗合戦	書道 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 今月の歌	歌の会 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	4	5	6	7	8	9				
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		七夕飾り作成・お誕生日会	個別趣味活動 七夕飾り作成	音楽演奏会	七夕ゲーム・お誕生日会	紅白対抗合戦	書道 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 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 今月の歌				
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 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				
	10	11	12	13	14	15	16				
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・お誕生日会 カラオケ	おやつ作り カラオケ	おやつ作り カラオケ	☆華道 カラオケ	書道 カラオケ	個別趣味活動 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	歌の会	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~		リフレッシュ体操 今月の歌	リフレッシュ体操 今月の歌	歌の会	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				
	17	18	19	20	21	22	23				
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		ハワイアンバンド演奏会	個別趣味活動 カラオケ	書道 カラオケ	パターゴルフ カラオケ	パターゴルフ カラオケ	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 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	歌の会	リフレッシュ体操 今月の歌				
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	歌の会	リフレッシュ体操 今月の歌				
	24/31	25	26	27	28	29	30				
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		紅白対抗合戦	ストラックアウトゲーム カラオケ	チェア-ヨガ	書道 カラオケ	マジックショー	ボーリング大会				
1:30~		歌の会	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				
3:30~		歌の会	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				



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。7月は『食事動作強化月間』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。

【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します。

☆ 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。