

令和 6年 12 月

活動予定表



錦デイサービスセンター

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日			
							1			
午前 目的										
午後 目的										
	2	3	4	5	6	7	8			
午前	脳トレ体操	右脳左脳トレーニング	歌と体操	談話会	談話会	談話会				
目的	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	脳の活性化を図る	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	コミュニケーションを促進する	コミュニケーションを促進する	コミュニケーションを促進する				
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
午後	壁面装飾	壁面装飾	陶芸	陶芸	選択活動	選択活動				
目的	みんなで一つのものを作り交流を持つ	みんなで一つのものを作り交流を持つ	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る				
	9	10	11	12	13	14	15			
午前	今日の私のリクエスト	体力向上体操	保育園交流会	脳トレ体操	右脳左脳トレーニング	歌と体操				
目的	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	園児との交流を図り元気を貰う	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	脳の活性化を図る	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る				
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
午後	ぐるぐるへび比べ	陶芸	選択活動	カレンダー作成	美容レクリエーション	カレンダー作成				
目的	手と指を動かす	巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る	数種類の中より選び自分で作成する事により季節を感じて頂く	リラクゼーション・気分の高揚	数種類の中より選び自分で作成する事により季節を感じて頂く				
	16	17	18	19	20	21	22			
午前	歌と体操	脳トレ体操	体力向上体操	右脳左脳トレーニング	体力向上体操	脳トレ体操				
目的	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	脳の活性化を図る	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る				
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
午後	演芸ボランティア(シュリット)	音楽レクリエーション	水彩画	演芸ボランティア(ナイスショット)	手工芸(お正月飾り作り)	手工芸(お正月飾り作り)				
目的	ヘルマンハーブの演奏に合わせて皆で歌い楽しみリフレッシュする	歌って踊って健康をサポートする	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	ギター演奏に合わせて皆で歌い楽しみリフレッシュする	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	季節を感じ、作る楽しみを思い出す				
	23	24	25	26	27	28	29			
午前	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	餅つき	脳トレ体操	右脳左脳トレーニング				
目的	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	上肢筋力と全身のバランスの向上を目指す	腕と腰の筋力アップを行う	頭を使いながら体を動かし脳の活性化を図る	脳の活性化を図る				
	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操	集団体操				
午後	クリスマス会	クリスマス会	クリスマス会	水彩画	紅白歌合戦	紅白歌合戦				
目的	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	季節を感じ、作る楽しみを思い出す	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	大きな声を出す事により肺活量の維持と日頃の練習の成果の発揮	大きな声を出す事により肺活量の維持と日頃の練習の成果の発揮				
	30	31	★ 活動の予定が変更になる場合がございますので、ご了承ください。							
午前	年忘れボウリング	年末休業 12月31日～1月3日								
目的	集中力と上半身の筋力アップ									
	集団体操									
午後	大掃除									
目的	雑巾を絞る為の握力維持と拭き掃除をする全身運動									

体重測定

23日(月) ~ 28日(土)

ゆず湯

12/21(土)、12/23(月)、12/24(火)