

令和 8年 10 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	2	3	4
午前				脳トレ体操	体力向上体操	右脳左脳トレーニング	
目的				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	
				集団体操	集団体操	集団体操	
午後				陶芸	射的ゲーム	お玉リレー	
目的				巧みに指先を使い、でき上がりの達成感を感じる	指・上肢の運動・ストレス発散	体幹を鍛え座位の安定を目指す	
	5	6	7	8	9	10	11
午前	談話会	談話会	談話会	体力向上体操	脳トレ体操	歌と体操	
目的	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	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	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	風船バレー	陶芸	陶芸	壁面装飾	壁面装飾	壁面装飾	
目的	動体視力や空間認知能力の訓練	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	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	みんなで一つのものを作り交流を持つ	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	脳トレ体操	体力向上体操	保育園交流会	今日の私のリクエスト	歌と体操	脳トレ体操	
目的	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	園児との交流を図り元気を貰う	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	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	
	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	防災訓練/選択活動	選択活動	選択活動	トイレットペーパー巻き巻きゲーム	的当てゲーム	射的ゲーム	
目的	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	複数の活動から選んでコミュニケーションを図る	集中力アップと手首を鍛える	集中力と肩の柔軟性向上を目指す	指・上肢の運動・ストレス発散	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	右脳左脳トレーニング	脳トレ体操	体力向上体操	歌と体操	右脳左脳トレーニング	今日の私のリクエスト	
目的	脳の活性化を図る	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	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	脳の活性化を図る	昔を懐かしむと共に、大きな声をだして肺活量を増やす。	
	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(ナイスショット)	風船バレー	お玉リレー	カレンダー作成	カレンダー作成	カレンダー作成	
目的	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	動体視力や空間認知能力の訓練	体幹を鍛え座位の安定を目指す	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	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	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	
	26	27	28	29	30	31	
午前	体力向上体操	歌と体操	右脳左脳トレーニング	脳トレ	今日の私のリクエスト	体力向上体操	
目的	身体の柔軟性・筋力アップを目指す	歌と一緒に身体を動かし、リフレッシュを図る	脳の活性化を図る	脳の柔軟性を高める	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	
	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	水彩画	水彩画	水彩画	趣味活動	趣味活動	趣味活動	
目的	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	絵を選んで頂き色付することで色彩感覚を養う	共通の趣味を通してコミュニケーションを図る	共通の趣味を通してコミュニケーションを図る	共通の趣味を通してコミュニケーションを図る	