

令和6年12月活動予定表



	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
午前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午後	書道/硬筆	水彩画	絵手紙	おたのしみ	アイロンビーズ	折り紙
目的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる	/クラフト教室	心身の活性化	指の巧緻性を高める	季節を感じる・指の巧緻性を高める
	9	10	11	12	13	14
午前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目的	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午後	ギターの会	手工芸	カラオケ/茶話会	ステンドグラス	絵手紙	書道/硬筆
目的	発声練習	季節を感じる・指の巧緻性を高める	/園芸クラブ	季節を感じる	季節を感じる	脳の活性化/集中力を養う
	16	17	18	19	20	21
午前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目的	全身の活性化	全身の活性化	誕生日リクエストメニュー	郷土料理	全身の活性化	全身の活性化
午後	カラオケ	折り紙/園芸クラブ	ハンドラグゼーション	カラオケ/茶話会	水彩画	ピアノ・オーボエ演奏会
目的	/有料フラワーセラピー	季節を感じる・指の巧緻性を高める	/カレンダー	発声練習	季節を感じる	心身の活性化
	23	24	25	26	27	28
午前	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操	リハビリ体操
目的	練馬区民合唱団	青木さんギターの会	清水さんピアノ演奏会	全身の活性化	全身の活性化	全身の活性化
午後	★クリスマス会★			立体カレンダー	プラバン	手工芸
目的	クリスマスの華やかな雰囲気を楽しみ、楽しい忘年会を過ごして頂く			季節を感じる・指の巧緻性を高める	/カレンダー	季節を感じる・指の巧緻性を高める
	30					
午前	リハビリ体操	今月のリハビリ体操は入浴関連動作体操です。詳しくは裏面をご覧ください。				
目的	全身の活性化					
午後	手工芸					★年末年始休業：31日～1/3
目的	季節を感じる・指の巧緻性を高める					

★クリスマス会：23日～25日

★ゆず湯：19日～21日

★ヘアカット：9日

★お誕生日リクエストメニュー：18日

★郷土料理の日：19日

入浴関連動作体操

足裏タッチ体操

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、反対側の手で足の裏をタッチします。
2. 左右交互に繰り返します。



効果：

下着やズボン、靴下などを履く動作に必要な、体幹の柔軟性を高めます。

耳・鼻クロス体操

回数：10 回

1. 腕を交差させ、右手で鼻をつまみ、左手で右耳をつまみます。
2. 腕を入れ替えて、右手で左耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
3. 1～2を繰り返します。



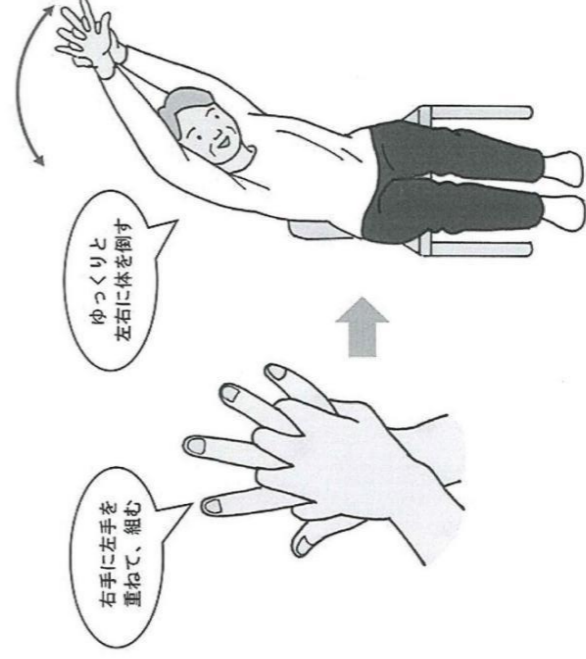
効果：

肩関節の柔軟性が高まり、整容動作の向上につながります。

背伸びユラユラ体操

回数：左右各 5 回

1. 右手の甲の上に左手を重ねて組みます。
2. 1のまま、両腕を上には伸ばし、ゆっくりと左右に体を倒します。
3. 1の手を左右組み替えて、同様に行います。



効果：

上着の着脱動作に必要な、腕や肩周辺の筋肉の柔軟性を高めます。

またぎ体操 (片足)

回数：左右各 10 回

1. イスに座り、片足を上げて、外側へ下ろします。浴槽をまたぎ越すイメージで行いましょう。
2. 足を入れ替えて同様に行います。



効果：

座位でのバランス能力が向上し、入浴時の動作を安定させることにつながります