



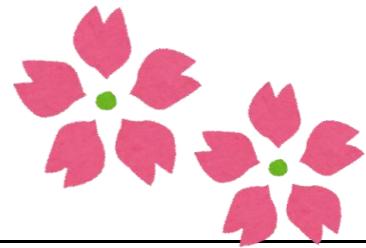
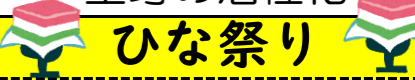
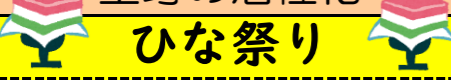



# 令和 7年 3月 活動予定表

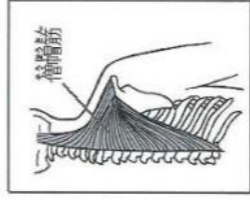
	月	火	水	木	金	土
午 前 目 的	 今月のリハビリ体操は <b>肩こり予防体操</b> です。 詳しくは裏面をご覧ください。					1 リハビリ体操 全身の活性化
午 後 目 的						 <b>ひな祭り</b> 日本文化の風情を味わい、
	3	4	5	6	7	8
午 前 目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後 目 的	 <b>ひな祭り</b> 、心身を活性化を図る	<b>絵手紙</b> /園芸クラブ	<b>書道/硬筆</b> 脳の活性化/集中力を養う	<b>プラバン</b> 指の巧緻性を高める	<b>カラオケ</b> 発声練習	<b>プティ・ソネット</b> 発声練習
	10	11	12	13	14	15
午 前 目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 郷土料理の日	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後 目 的	<b>カラオケ/茶話会</b> 発声練習/他者交流	<b>書道/硬筆</b> 脳の活性化/集中力を養う	<b>おりがみ</b> 季節を感じる・指の巧緻性を高める	<b>紡ぎ音</b> /園芸クラブ	<b>シールちぎり絵</b> 指の巧緻性を高める	<b>カラオケ</b> 発声練習
	17	18	19	20	21	22
午 前 目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 誕生日リクエストメニュー
午 後 目 的	<b>おりがみ</b> 季節を感じる・指の巧緻性を高める	<b>水彩画</b> 季節を感じる	<b>アイロンビーズ</b> 指の巧緻性を高める	<b>絵手紙</b> /手芸クラブ	<b>立体カレンダー</b> 季節を感じる・指の巧緻性を高める	<b>手工芸</b> 季節を感じる・指の巧緻性を高める
	24	25	26	27	28	29
午 前 目 的	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 茶碗蒸しの日	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化	リハビリ体操 全身の活性化
午 後 目 的	<b>書道/硬筆</b> 脳の活性化/集中力を養う	<b>ステンドグラス</b> /カレンダー	<b>手工芸</b> 季節を感じる・指の巧緻性を高める	<b>カラオケ/茶話会</b> 発声練習/他者交流	<b>カレンダー</b> /ハンドリラクゼーション	<b>水彩画</b> 季節を感じる
	31					
午 前 目 的	リハビリ体操 全身の活性化	<b>★ひな祭り会: 1日、3日</b>		<b>★誕生日リクエストメニュー: 22日</b>		
午 後 目 的	<b>おたのしみ</b> 心身の活性化	<b>★香りの湯: 桃の湯 24日~29日</b>		<b>★ヘアカット: 19日</b>		

# 肩こり予防体操

僧帽筋（そうぼうきん）ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右手で左の肩を押さえながら、右側に頭を倒し、10 秒間保ちます。
2. 反対側も同様に行います。



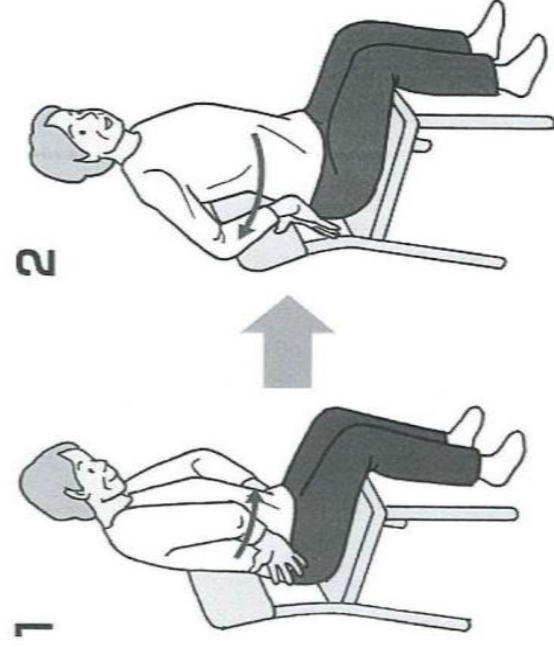
効果：

手で肩を押さえることで、肩こりの原因となる僧帽筋をしっかり伸ばすことができます。

肘出し体操

回数：前後 10 回

1. イスに座って両手の甲を腰に当て、肘を前に出します。
2. 次に肘を後ろに動かし、胸を張ります。
3. 1～2を繰り返します。
- 4.



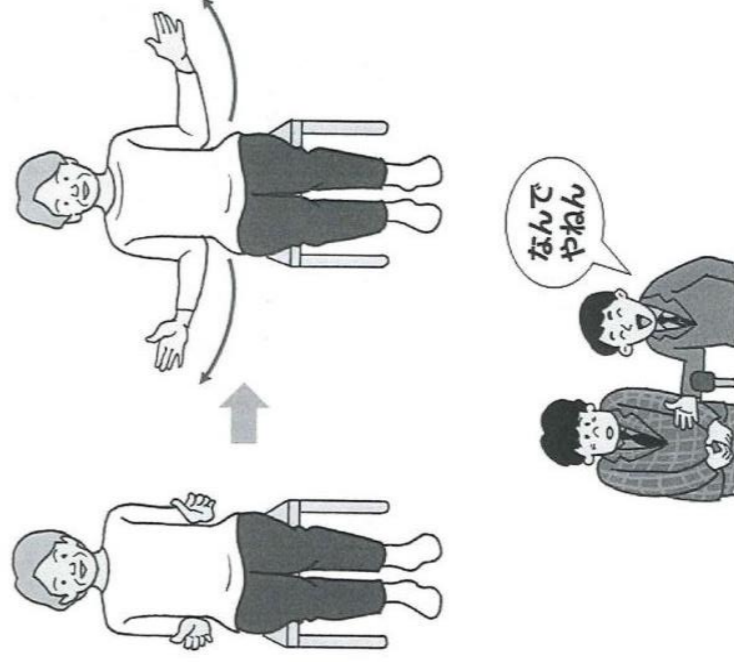
効果：

腕を引き寄せたまま上下に動かすことで、肩周辺の筋肉を伸ばすことができます。

なんでやねん体操

回数：10 回

1. 両腕の肘を体に付けて、脇を締めます。
2. 両隣の人にツッコミを入れるように、ゆっくりと両腕を開閉します。「なんでやねん!」と言いながら行っても良いでしょう。



効果：

肩周辺の筋肉が柔らかくなり、肩こりの予防につながります。

効果：

肩関節の外旋（がいせん）運動を行うことで、肩が上がりやすくなります。

腕時計ストレッチ

回数：左右各 10 回

1. 右腕を前に伸ばし、左腕で挟んで左側に引き寄せます。
2. 左腕を体に引き寄せたまま、上下に動かします。
3. 反対側も同様に行います。
- 4.

