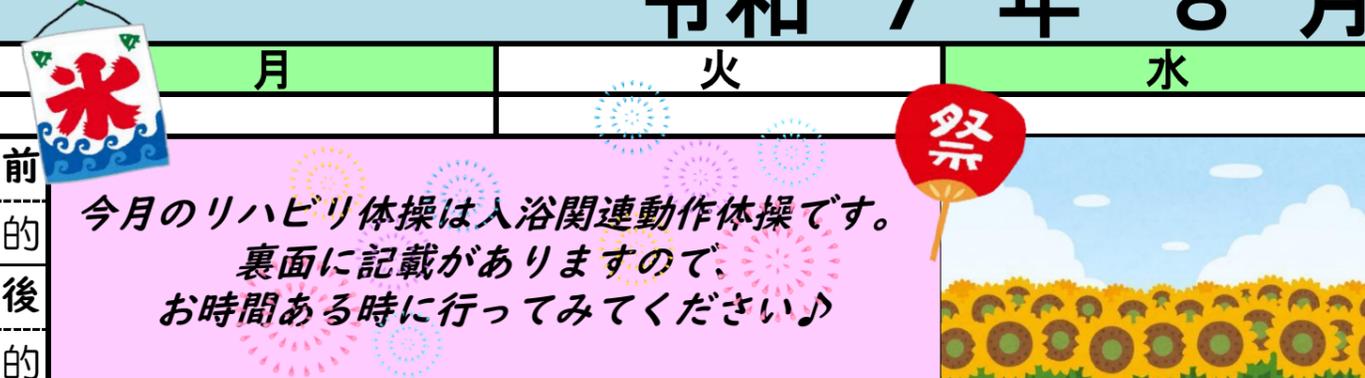


令和 7 年 8 月 活動 予 定 表

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午 前	 <p>今月のリハビリ体操は入浴関連動作体操です。 裏面に記載がありますので、 お時間ある時に行ってみてください♪</p>			皆さま改修工事に伴 い、ご迷惑をお掛けし ております。今後もご 協力をお願い致しま す！	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
午 後					プラバン	ゲーム
目 的	季節を感じる	心身の活性化				
	4	5	6	7	8	9
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	三原さんによる	書道/硬筆	手工芸	文字合わせゲーム	おりがみ	カラオケ
目 的	ウクレレ演奏会	脳の活性化/集中力を養う	指の巧緻性を高める	/園芸クラブ	季節を感じる・指の巧緻性を高める	発声練習
	11	12	13	14	15	16
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	郷土料理の日	全身の活性化	全身の活性化
午 後	おりがみ	手工芸	プラバン	おたのしみ	絵手紙	水彩画
目 的	季節を感じる・指の巧緻性を高める	指の巧緻性を高める	季節を感じる	心身の活性化	季節を感じる	季節を感じる
	18	19	20	21	22	23
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	トーンチャイム	カラオケ	夏祭り	
目 的	脳の活性化/集中力を養う	季節を感じる	心身の活性化	発声練習	二胡演奏会	南京玉すだれ
	25	26	27	28	29	30
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	茶碗蒸しの日	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	絵手紙	カラオケ	カレンダー	立体カレンダー	アイロンビーズ	カレンダー
目 的	季節を感じる	/茶話会	/茶話会	指の巧緻性を高める/季節を感じる	カレンダー/園芸クラブ	/ハンドリラクゼーション

*夏祭り：22日、23日

*郷土料理の日：14日

*ヘアカット：20日

*カモミールの湯：4日～9日

*今月お誕生日リクエストメニュー：5日



入浴関連動作体操

自宅でもぜひ行って下さい

足踏み



背すじを伸ばしたまま腰に手を当て、ゆっくり高く足を上げながら足踏みします。

主な効果：下肢筋力の強化

足上げ



背すじを伸ばし、片足を5～10秒間、なるべく高く上げます。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腸腰筋の強化

リーチ



顔を腕は水平を保つ。できるだけ遠くへ伸ばし、5秒間保ちます。左手も同様に行います。主な効果：バランスの向上

前屈



床に手が着くまでゆっくりと前屈します。主な効果：バランス・柔軟性の向上

足上げ&足首反らし



片足を床から浮かせ、2秒かけて足首を反らし、4秒かけてゆっくり元に戻します。反対側も同様に行います。

主な効果：下肢筋力・腹筋の強化

足かかえ



片足をゆっくりと上げてかかえ、5秒間保ちます。反対側も同様に行います。

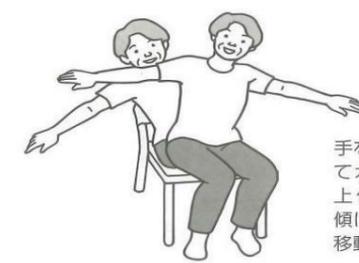
主な効果：背筋・腸腰筋のストレッチ

重心移動①



手を前に伸ばし、上体を前に傾けたら戻し、重心を移動します。主な効果：バランスの向上、腹直筋の強化

重心移動②



手を横に伸ばして水平を保ち、上体を左右に傾けて、重心を移動します。主な効果：バランスの向上、腸腰筋の強化

お尻上げ



①両足を軽く引いて、座面を持ちます。②前にかがみながら、お尻を少し浮かせて5秒間保ちます。

主な効果：下肢筋力の強化・バランス改善

へそ回し



へそで大きくゆっくりと円を描くように、体の重心を動かします。

主な効果：骨盤の可動域の改善

肩甲骨の運動



背中を丸めるように肩甲骨を前に動かし、肩甲骨を寄せながら背中を伸ばします。主な効果：胸郭の可動域の改善

へそのぞき



かかとを上げると同時にへそをのぞき込むようにあごを引き、そのまま5秒間保ちます。

主な効果：腹筋に力を入れる練習