開設
祝！２周年

# 平成 30 年 デイサービスくにうみ１１月予定表

## 今月のテーマ　体力をつける

月日が経つのは早いですが皆様、いかがお過ごしでしょか。朝夕めっきり冷え込んできましたね。冬に向けて体調に配慮しながら体操や、レクリエーションも無理なく、楽しく、進めたいと思っています。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 |
| | | | 準備運動<br>デイサービスの歌<br>早口言葉<br>風船バレーボール大会 | アナウンサー発声練習<br>すこやか体操<br>ボール体操<br>脳トレーニング |
| | | | **パステルアート** | カレンダー作り<br>（12月）<br>間違い探しゲーム<br>うめぼし体操 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 日常生活に良い体操<br>タオル体操<br>リラクゼーション<br>ストレッチ | じゃんけん体操<br>ストレッチ体操<br>棒体操<br>歌の時間 | 早口言葉発声練習<br>すこやか体操<br>タオル体操<br>脳トレーニング | 歌える体操<br>ボール体操<br>すこやか体操<br>フォークダンス | ラジオ体操<br>コグニサイズ<br>ジェスチャークイズ<br>発声練習 |
| 創作活動<br>カレンダー作り<br>（12月）<br>うめぼし体操 | **パステルアート** | 創作活動<br>カレンダー作り<br>（12月）<br>うめぼし体操 | **パステルアート** | 創作活動<br>カレンダー作り<br>（12月）<br>うめぼし体操 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| リハビリ体操<br>日常生活に良い体操<br>フォークダンス<br>脳トレーニング | お楽しみ<br>手作り昼食 | ラジオ体操<br>すこやか体操<br>早口言葉<br>ボーリング大会 | 日常生活に良い体操<br>タオル体操<br>イントロクイズ<br>鳴子体操 | ラジオ体操<br>歌える体操<br>フォークダンス<br>風船バレーボール大会 |
| **クリスマスツリー飾り** | **パステルアート** | リハビリ体操<br>歌える体操<br>フリースロー大会<br>うめぼし体操 | **パステルアート** | 創作活動<br>カラオケ大会<br>玉入れゲーム<br>うめぼし体操 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| **体力測定<br>体重測定週間** | 日常生活に良い体操<br>ボール体操<br>早口言葉<br>かみかみ百歳体操 | タオル体操<br>すこやか体操<br>デイサービスの歌<br>脳トレーニング | すこやか体操<br>歌える体操<br>いい夫婦の日？？<br>のお話＆クイズ | **体力測定<br>体重測定週間** |
| お楽しみ<br>手作りおやつ | 創作活動<br>冬の壁画作り<br>（クリスマス）<br>うねぼし体操 | 音楽療法<br>15:15～16:00 | お楽しみ<br>手作りおやつ | 創作活動<br>冬の壁画作り<br>（クリスマス）<br>フォークダンス |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ラジオ体操<br>ストレッチ<br>デイサービスの歌<br>脳トレーニング | 外出<br>お楽しみ | すこやか体操<br>リハビリ体操<br>準備運動<br>風船バレーボール大会 | 準備運動<br>タオル体操<br>ボール体操<br>ボーリング大会 | じゃんけん体操<br>すこやか体操<br>フォークダンス<br>脳トレーニング |
| 創作活動<br>冬の壁画作り<br>（クリスマス）<br>うめぼし体操 | | **くにうみ音楽会** | **パステルアート** | 創作活動<br>冬の壁画づくり<br>（クリスマス）<br>うめぼし体操 |

お気軽にお問い合わせください

デイサービス　くにうみ
連絡先　TEL0799-22-3344　FAX0799-22-1188　担当　小谷