

# 平成31年 デイサービスくにうみ3月予定表

## 体力をつける

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>桃の節句が終わり、寒さも少しずつ、ゆるんできました。 あと少しの辛抱ですね。 運動も無理のないようにしていきましょう。 今月は、月末にお花見外出の予定をしています。 暖かい天気にも恵まれますように。</p> 				1
				ひな祭りレク
				創作活動 カレンダー作り (4月) うめぼし体操
4	5	6	7	8
日常生活に良い体操 転倒予防運動 脳トレーニング ゲーム	すこやか体操 タオル体操 棒体操 脳トレーニング	すこやか体操 転倒予防運動 歌える体操 脳トレーニング	歌える体操 ボール体操 すこやか体操 カラオケ大会	ラジオ体操 歌える体操 転倒予防運動 輪投げゲーム
認知機能評価	創作活動 カレンダー作り (4月) うめぼし体操	認知機能評価	パステルアート	認知機能評価
11	12	13	14	15
体力測定週間 体重測定週間	すこやか体操 タオル体操 ボール体操 脳トレーニング	ラジオ体操 すこやか体操 早口言葉 ボーリング大会	日常生活に良い体操 タオル体操 鳴子体操 脳トレーニング	リハビリ体操 日常生活に良い体操 かみかみ百歳体操 脳トレーニング
	パステルアート	創作活動 カレンダー作り (4月) うめぼし体操	パステルアート	創作活動 カレンダー作り (4月) うめぼし体操
18	19	20	21	22
すこやか体操 リハビリ体操 準備運動 風船バレーボール大会 洗濯バサミリレー 名前宛てゲーム 連想漢字クイズ うめぼし体操	手作りおやつ お楽しみ	手作り昼食 お楽しみ	発声練習 脳トレーニング すこやか体操 かみかみ百歳体操	ラジオ体操 脳トレーニング 早口言葉 リズム体操
		音楽療法 15:15~16:00	パステルアート	創作活動 カレンダー作り (4月) うめぼし体操
25	26	27	28	29
ラジオ体操 しりとりボール送り リラックス体操 かみかみ百歳体操	外出	外出	タオル体操 すこやか体操 鳴子体操 脳トレーニング	転倒予防運動 脳トレーニング 歌える体操 贈り物ゲーム
創作活動 壁画作り (4月) うめぼし体操			パステルアート	創作活動 壁画作り (4月) 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