

# 平成30年 デイサービスくにうみ 10月予定表

## 今月のテーマ 体力をつける

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 リハビリ体操 足腰ピンピン体操 コグニサイズ 漢字クイズ くにうみ活動展示鑑賞 作品展示 ストレッチ うめぼし体操	2 リハビリ体操 よさこい鳴子 大波小波ゲーム 口腔体操 パステルアート	3 日常生活に良い体操 タオル体操 ボール体操 ヒモ綱引き カラオケ大会 くにうみ活動展示鑑賞 記憶カゲーム うめぼし体操	4 デイサービスの歌 ラジオ体操 足腰ピンピン運動 物当てゲーム くにうみ活動展示鑑賞 カレンダー作り (11月) うめぼし体操	5 ラジオ体操 歌える体操 お手玉体操 風船バレーボール大会 カレンダー作り (11月) 間違い探しゲーム うめぼし体操
8 準備運動 タオル体操 リラクゼーション ストレッチ 創作活動 カレンダー作り (11月) うめぼし体操	9 ラジオ体操 ストレッチ体操 ボール体操 言葉遊びゲーム パステルアート	10 デイサービスの歌 ラジオ体操 足腰ピンピン運動 脳トレーニング 創作活動 カレンダー作り (11月) うめぼし体操	11 楽心体操 音楽の時間 鳴子体操 百歳かみかみ体操 パステルアート	12 日常生活に良い体操 つなごう玉送りゲーム フォークダンス コグニサイズ 創作活動 カラオケ大会 ストレッチ うめぼし体操
15 お楽しみ 手作り昼食	16 すこやか体操 リハビリ体操 ボール体操 脳トレーニング パステルアート	17 体重測定 体力測定 音楽療法 15:15~16:00 パステルアート	18 日常生活に良い体操 タオル体操 フォークダンス 鳴子踊り パステルアート	19 創作活動 カラオケ大会 玉入れゲーム うめぼし体操 体重測定 体力測定
22 外出 花さじき	23 日常生活に良い体操 タオル体操 早口言葉 かみかみ百歳体操 パステルアート	24 タオル体操 デイサービス くにうみ音楽の時間 名前当てゲーム 創作活動 神経衰弱ゲーム フォークダンス うめぼし体操	25 タオル体操 ラジオ体操 記憶カクイズ 早口言葉 お楽しみ 手作りおやつ	26 足腰ピンピン体操 リラクゼーション ストレッチ 玉入れ大会 お楽しみ 手作りおやつ
29 ラジオ体操 デイサービスの歌 脳トレーニング バランス運動 創作活動 京かるたゲーム タオル体操 うめぼし体操	30 すこやか体操 リハビリ体操 コグニサイズ 音楽の時間 パステルアート	31 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 創作活動 冬の壁画 淡路島すごろくゲーム うめぼし体操	これから寒い季節がやってきますね 寒さに負けない体力づくりを目指して 午前中は体操を中心に活動しています。 「いつの間にかポカポカしてきたわ」と 感じるような、楽しい体操をしていき たいと思います。	

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