

令和6年 **5月** 一般デイサービス
活動予定表

★お好きな活動がある日に通所できます
☆活動は2種類からお好きな方を選べます



日付	曜日	主な午前プログラム	主な午後プログラム
1	水	ストレッチ/棒体操	都道府県クイズ/書道
2	木	ストレッチ/太極拳体操	ピアノdeコーラス/貼り絵クラブ
3	金	ストレッチ/タオル体操	歌謡ショー/貼り絵クラブ
4	土	ストレッチ/ポール体操	ピアノdeコーラス
5	日		
6	月	ストレッチ/スポーツ体操	後ろ投げお手玉ゲーム/百人一首
7	火	ストレッチ/体幹強化体操	ピアノdeコーラス
8	水	ストレッチ/筋力アップ体操	ことば作りゲーム/絵手紙
9	木	ストレッチ/棒体操	🍎アップルファイブコンサート🍎
10	金	ストレッチ/太極拳体操	ピアノdeコーラス/貼り絵クラブ
11	土	ストレッチ/タオル体操	いろはかるた/麻雀
12	日		
13	月	ストレッチ/ポール体操	テーブルカーリング/絵手紙
14	火	ストレッチ/スポーツ体操	🌸すみれ会ウクレレコンサート🌸
15	水	ストレッチ/体幹強化体操	ピアノdeコーラス
16	木	ストレッチ/筋力アップ体操	🎷メンズコーラス🎷
17	金	ストレッチ/棒体操	♪早川先生の名曲アルバム♪
18	土	ストレッチ/太極拳体操	ピアノdeコーラス/麻雀
19	日		
20	月	ストレッチ/タオル体操	ピアノdeコーラス
21	火	ストレッチ/ポール体操	連想ゲーム/麻雀
22	水	ストレッチ/スポーツ体操	季節の飾りを作ろう/カードゲーム
23	木	ストレッチ/体幹強化体操	季節の飾りを作ろう/フラワーアレンジメント
24	金	ストレッチ/筋力アップ体操	ピアノdeコーラス/坊主めくり
25	土	ストレッチ/棒体操	漢字クイズ/ハンドセラピー
26	日		
27	月	ストレッチ/太極拳体操	♪早川先生の名曲アルバム♪
28	火	ストレッチ/タオル体操	ピアノdeコーラス/書道
29	水	ストレッチ/ポール体操	ピアノdeコーラス
30	木	ストレッチ/スポーツ体操	ウクレレで歌おう♪/手工芸
31	金	ストレッチ/体幹強化体操	ことわざ四字熟語クイズ/手工芸



活動の様子は随時ブログにて更新中です。ぜひご覧ください！
<http://www.rougo-happy.or.jp/day5/>

◆フラワーアレンジメント(第4木曜日・活動費2,300円)：先生と一緒に季節のお花をアレンジしませんか？作品は当日中に持ち帰れます。事前のお申し込みが必要ですので、職員までお声がけください。

◆手工芸(材料費により参加費用が異なります：100円～200円)：土台にくるみボタンやお花のレースを貼り、タッセルを付けた「バッグチャーム」を作ります。



◆絵手紙(活動費50円)：アジサイなど梅雨らしいモチーフを使った作品を作ります。

◆書道(活動費50円)：書くことで集中力が高まり、指先を使うことで記憶力維持や老化防止にも役立つとされています。