



すこやかさん 5月の予定



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ふりふりストロー 👉 鳴子体操	記憶力ゲーム 👉 コッカー体操	空き箱押し出しゲーム 👉 チェアーヨガ	テーブルボウリング 👉 ジェスチャーゲーム	行事イベント 👉 まちがい探しプリント 👉 フラダンス	👉 調理レク 👉 セラバンド体操
7	8	9	10	11	12	13
cafe	👉 オカリナ 👉 お手玉運動 👉 カットサービス	👉 制作活動 👉 音楽体操 👉 カットサービス	👉 調理レク 👉 コップ数合わせゲーム	👉 音楽療法 👉 記憶力ゲーム	👉 手芸クラブ 👉 一番体操	👉 制作活動 👉 色の言葉遊びゲーム
14	15	16	17	18	19	20
	👉 調理レク 👉 シナプソロジー	👉 思い出の歌 👉 神経衰弱	👉 制作活動 👉 セラバンド体操	👉 ギター演奏会 👉 制作活動	👉 調理レク 👉 鳴子体操	👉 パターゴルフ 👉 記憶力ゲーム
21	22	23	24	25	26	27
	👉 紙飛行機飛ばし 👉 脳トレプリント	👉 ペタンク 👉 制作活動	👉 風船卓球 👉 カードゲーム	👉 調理レク 👉 空き缶バランスゲーム	👉 ギター演奏会 👉 コッカー体操	👉 巻き巻きゲーム 👉 音楽体操
28	29	30	31	👉 制作活動 👉 コッカー体操		
	👉 制作活動 👉 コッカー体操	👉 調理レク 👉 生活動作体操	👉 買い物ゲーム 👉 制作活動	👉 制作活動 👉 コッカー体操		

カットサービス



8日(月)・9日(火)の2日間となっております。
予約制ですので、出来るだけ前日にご予約をお願いいたします。



ボランティアさん

5日(金) フラダンス(マリナフラさん)・8日(月) オカリナ(ラベンダーさん)・11日(木) 音楽療法
12日(金) 手芸(伊藤さん)・16日(火) 思い出の歌(メロウズさん)
18日(木) ギター演奏(むうらんさん)・26日(金) ギター演奏(松井さん)

5月のすこやかさん制作活動

皆さんで作る壁画「アジサイ」

個人制作は「プラパン作り(キーホルダー)」に挑戦

調理レクリエーション

6日(土) このぼりロール・10日(水) いちごのミルクレープ・15日(月) 抹茶クリームケーキ
19日(金) たこ焼き・25日(木) カステラボール・30日(火) マドレーヌ

運動をして爽やかな汗を!!

すこやかさんでは、充実した運動・機能訓練を目指し、様々なプログラムを用意しております。「4種のリハビリマシーン」をはじめ、「歩行運動」「笑いヨガ」「チェアーヨガ」「ストレッチ」「セラバンド」「フラダンス」などなど...



5月5日は「端午の節句」・「菖蒲の節句」とも言われます。
強い香気で厄を祓う菖蒲やよもぎを軒につるし、また菖蒲湯に入れることで無病息災をねがいました。



寒くてなかなか外に出られなかった方も、今が外出に最適な季節です。
梅雨に入るまでに、しっかり太陽の日差しを浴びビタミンを吸収し、お散歩をして足腰の筋肉を鍛えましょう。

