

平成29年9月 手取の里 ディケア レクリエーション カレンダー



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	<p>ご家庭で転倒される方が増えています。 まず、つまずかないように普段から背筋を伸ばして歩く事を意識して、つま先を上げる筋力をつける必要があります。 足首の運動(いすに座ってつま先の上げ下げ)や足首マッサージ(足首を反対側のももの上に乗せて手で足首を回す)が有効です 運動を継続して行い、歩き方を改善しましょう。</p>				1	2
					<p>頭を使った レクリ エーション</p>	<p>体を動かす レクリ エーション</p>
レクリーター					近藤	坂本
3	4	5	6	7	8	9
	<p>体重測定 チャレンジ測定 カレンダー-色塗り</p>	<p>頭を使った レクリ エーション</p>	<p>体重測定 チャレンジ測定 カレンダー-色塗り</p>	午前 書道	<p>体を動かす レクリ エーション</p>	<p>頭を使った レクリ エーション</p>
				<p>体重測定 チャレンジ測定 カレンダー-色塗り</p>		
レクリーター	松本	谷口寿	金田	近藤	谷口明	坂本
10	11	12	13	14	15	16
	<p>頭を使った レクリ エーション</p>	<p>体を動かす レクリ エーション</p>	<p>頭を使った レクリ エーション</p>	午前 書道	<p>頭を使った レクリ エーション</p>	<p>体を動かす レクリ エーション</p>
				午後 カラオケ		
レクリーター	松本	金田	谷口寿	近藤	金田	谷口明
17	18(敬老の日)	19	20	21	22	23(秋分の日)
	<p>お楽しみ レクリ エーション</p>	<p>頭を使った レクリ エーション</p>	<p>体を動かす レクリ エーション</p>	午前 書道	<p>体を動かす レクリ エーション</p>	<p>頭を使った レクリ エーション</p>
				午後 カラオケ		
				✂散髪日		
レクリーター	宮林	近藤	坂本	松本	谷口寿	宮林
24	25	26	27	28	29	30
	<p>制作活動</p>	<p>制作活動</p>	<p>制作活動</p>	午前 書道	<p>制作活動</p>	<p>制作活動</p>
				制作活動		
レクリーター	谷口明	谷口寿	金田	坂本	近藤	松本