



令和元年5月 クラブ・同好会のご案内

悠遊くらぶ優和

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
体操	リハビリの先生が指導する体操です		指、肩スライス体操	尿漏れ防止体操	楽々歩こう体操	背筋をシャンと体操
食事・調理	食事行事や調理レクです	改元記念・和菓子バイキング				
午後の活動	午後2時からおこなう行事やクラブ活動です		改元記念イベント	てづくりクラブ 整理収納 ケース	脳ストレッチ 映画観賞会	脳ストレッチ 映画観賞会
	6	7	8	9	10	11
体操	頭スッキリ体操	指、肩スライス体操	尿漏れ防止体操	楽々歩こう体操	背筋をシャンと体操	頭スッキリ体操
食事・調理						おやつ作り
午後の活動	てづくりクラブ 整理収納 ケース	サクソ演奏会 リピート様	歌謡ショー 八木様	歌謡ショー ソレイユクラブ 阿部様	てづくりクラブ 整理収納 ケース	
	13	14	15	16	17	18
体操	指、肩スライス体操	尿漏れ防止体操	楽々歩こう体操	背筋をシャンと体操	頭スッキリ体操	指、肩スライス体操
食事・調理	おかずづくり	お楽しみ奥次郎料理				
午後の活動	てづくりクラブ 整理収納 ケース	絵画教室 山田様	書道クラブ	フルート演奏会 堤様	歌謡ショー 南様 村山様	バスケットボール ゲーム
	20	21	22	23	24	25
体操	尿漏れ防止体操	楽々歩こう体操	背筋をシャンと体操	頭スッキリ体操	指、肩スライス体操	尿漏れ防止体操
食事・調理	加味家 バイキング	お楽しみ奥次郎料理				
午後の活動	移動販売会 メッツ嵐南薬局	てづくりクラブ 整理収納 ケース	歌謡ショー 水城様	アコーディオン 演奏会 藤原様	外出・釣り 書道クラブ	藤見中学校 吹奏楽部 演奏会
	27	28	29	30	31	 
体操	楽々歩こう体操	背筋をシャンと体操	頭スッキリ体操	指、肩スライス体操	尿漏れ防止体操	
食事・調理						
午後の活動	歌謡ショー 羽鳥新之介様	民謡鑑賞会 倉井様	てづくりクラブ 整理収納 ケース	書道クラブ	ゲートボール ゲーム	

※予定は変更させていただく場合があります。

新しい優和の活動です

元号も令和にあらたまり、気分も一新！！
優和では新しいプログラムをおこないます。
毎日、15分間リハビリの先生の指導で
効果のある身体の個所をしぼって行う体操です。



いつものように楽しみながら、
『立ち上がりやすくなるように』や、
『足が上がりやすくなるように』
『指先の力が入りやすくなるように』など、目的を持った運動です。

毎日午後1時からおこないます。ぜひご参加ください！！

体操メニュー ☆ こんな体操をおこないます！！

- 『楽々歩こう体操』 歩くために必要な下半身の筋肉をトレーニングします。
- 『尿漏れ防止体操』 骨盤筋や内転筋に働きかけ尿漏れを防止していきます。
- 『背筋をシャンと体操』 立ち上がりや服の脱ぎ着、姿勢など日常生活動作を改善していきます。
- 『頭スッキリ体操』 自律神経を整えていきます。
- 『指、肩ススイ体操』 指先や肩・肩甲骨など上半身の動きを改善していきます。



5月のてづくりクラブでは
『整理収納ケース』を作ります。
持って歩ける、サイズ。紙の仕切りで
カードやレシートなどを入れておけます。
ケース周りの和紙で印象の違うものができますので、
それぞれの作品を作ってください。

