

令和5年(2023年) 1月 活動カレンダー JANUARY



日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THU	金・FRI	土・SAT
1 「にじ」お休み 元旦	2 「にじ」お休み	3 「にじ」お休み	4	5 おみくじ 大吉	6	7
<p>にじ神社出現！ 今年のおみくじは 大吉か!?小吉か!?</p> <p>お正月遊び 福笑い・双六など(上肢)</p>						
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
<p>的に向かって力の加減や方向を考えながら長細い風船を投げるゲーム</p> <p>風船やり投げ(上肢) / 絵馬作り</p>						
15	16	17	18	19	20	21
<p>両足を使って2色に塗られた筒を逆さにするゲーム</p> <p>ひっくり返せ！赤白逆さまレース(下肢)</p> <p>にじ神社初詣 / カレンダー作り</p>						
22	23	24	25	26	27	28
<p>紙コップクレーン(上肢) 輪ゴムでできたクレーンで目標物を輪で引っ掛けて釣り上げるゲーム</p> <p>にじ神社初詣 / カレンダー作り</p>						
29	30	31				
<p>足の甲にお手玉を乗せて遠くに飛ばすゲーム</p> <p>お手玉とばし(下肢)</p> <p>にじ神社初詣</p>						

※午前中は、パワーリハビリ・個別リハビリ・脳トレプリントを行います。
 ※1月のお誕生日の方が10名いらっしゃいます。ご利用日に誕生会を行います。
 ※午後の活動は、カラダを動かすリハビリレクリエーションと手指を使うリハビリレクリエーションの選択制です。

【カラダを動かすリハビリレクリエーション】
 効果・楽しくゲームを行いながら、上肢・下肢の筋肉を使い運動効果を上げていきます。
 ○福笑い、風船やり投げ、紙コップクレーン(上肢)
 ○ひっくり返せ！赤白逆さまレース、お手玉飛ばし(下肢)

【手指を使うリハビリレクリエーション】
 効果・手指の機能訓練です。指先を使う事で脳の活性化を促します。
 ○絵馬作り(手作りした絵馬に願い事を書いてお持ち帰りいただきます)



「にじ」リハビリ・デイ