



令和5年(2023年)3月 活動カレンダー MARCH

日・SUN	月・MON	火・TUE	水・WED	木・THI	金・FRI	土・SAT	
		1	2	3	4		
		お手玉飛ばし(下肢)				ひなまつり	
5	6	7	8	9	10	11	
	タワーのバランスを考えながら円盤を投げるゲーム	グラグラ円盤ゲーム(上肢) / ポケットティッシュケース作り					
12	13	14	15	16	17	18	
	【バナナ黄・ポスト赤】など言葉を出題し両手両足に付けた4色から連想できる色を早く上げるゲーム	色当てゲーム(下肢)					
19	20	21 春分の日	22	23	24	25	
	タオル掛け(上肢) / 桜の花・小枝づくり						
26	27	28	29	30	31		
	桜の的に向かって力の加減を考えて足でカーリングを滑らせます。						
	桜めがけてカーリング(下肢) / にじ花見						

※3月のお誕生日の方が4名いらっしゃいます。ご利用日に誕生会を行います。

※午前中は、個別リハビリ・脳トレプリントを行います。

※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があります。

【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。

- グラグラ円盤ゲーム、タオル掛け(上肢)
- お手玉飛ばし、色当てゲーム、桜めがけてカーリング(下肢)

【手指を使うリハビリレクリエーション】

- 折ったり開いたりする事で、手指機能の維持・向上を図る。
- 協力して、一つの作品を仕上げる事で団結が生まれる。
- 作って飾る事で、季節の見当識に働きかける。

○桜の花・小枝作成○ポケットティッシュケース(お持ち帰りいただきます)



「にじ」リハビリ・デイ