

# 7月・8月・9月 夏の生き活きレシピ

～楽しみながら身体や頭を使って健康を維持しましょう♪～

## ～リハビリ・レクリエーション予定表～ ※4月はお休みとなります※

詳しい内容については、職員へお気軽に声をかけて下さい(^)o(^)☆≡

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
午 前 の 部	身体機能向上プログラム	身体機能向上プログラム	身体機能向上プログラム	身体機能向上プログラム	身体機能向上プログラム	身体機能向上プログラム	
	場所	黒石デイサービスセンター	場所	黒石デイサービスセンター	場所	黒石デイサービスセンター	
	提供時間	9:00～11:00	提供時間	9:00～11:00	提供時間	9:00～11:00	
		手工芸クラブ ※毎月第2火曜日			習字クラブ		
		場所	景楓荘		場所	景楓荘	
		提供時間	9:30～10:30		提供時間	9:30～10:30	
		絵手紙クラブ ※毎月最後の週					
	場所	景楓荘					
	提供時間	9:30～10:30					

午 後 の 部	集団体操	音楽クラブ ※毎月第1・3火曜日	集団体操	カラオケクラブ	集団体操	集団体操	
	場所	黒石特別養護老人ホーム	場所	景楓荘	場所	黒石特別養護老人ホーム	
	提供時間	14:30～15:15	提供時間	13:30～14:30	提供時間	14:30～15:15	
		すこやか体操※毎月第2火曜日 第4・5火曜日は集団体操	あたまの体操プログラム ～予防編～	あたまの体操プログラム ～予防編～	あたまの体操プログラム ～特化編～	あたまの体操プログラム ～特化編～	
		場所	黒石特別養護老人ホーム	場所	黒石ケアサポートセンター	場所	黒石ケアサポートセンター
		提供時間	14:30～15:15	提供時間	13:30～14:30	提供時間	13:30～14:30
		あたまの体操プログラム ～特化編～					
	場所	黒石ケアサポートセンター					
	提供時間	13:30～14:30					

※あらかじめご了承ください※

- ・その日の送迎スケジュールや、天候、道路状況により、送迎時間が前後する可能性があります。
- ・感染症対応の場合は、「レクリエーション・リハビリ活動予定表(感染症用)」に準じて、予定利用者数が半数となります。予定表(感染症用)をご参照ください。
- ・目的の場所へ歩いて向かうことも可能ですが、車両は必ずご利用ください。

※リハ・レクとは・・・？※

- ・リハビリテーションとレクリエーションを略した言葉です
- リハビリテーション・・・こころや身体の状態の元気を取り戻すこと
- レクリエーション・・・楽しみや新しい学びの体験、自己表現の機会を得られる生きる意欲、生きがいの発見につながるもの

