



デイサービス太陽では毎日脳トレ体操を行っております。皆様のペースに合わせて時には童謡に合わせて遅くしたり早くしたり、また午前中も毎日認知機能の低下を予防するとされる（シナプソロジー）体を動かしながら歌い、脳を刺激する楽しめる運動をしていますよ。新型コロナ対策での3密で御不自由をお掛け致しますが、ぜひお誘い合わせの上お越しくださいませ。

2021年 11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	体力測定	下肢筋力体操	風船バレー	転倒予防体操	リズム体操	
7	8	9	10	11	12	13
	スクラッチアート	トランプ・人生ゲーム	塗り絵	ボール蹴り	風船転がし	
14	15	16	17	18	19	20
	パターゴルフ	言葉遊びゲーム	ボール蹴り	風船ゲーム	トランプ・人生ゲーム	
21	22	23	24	25	26	27
	童謡に合わせて体操	転倒予防体操	ご近所散策	懐メロカラオケ	将棋&トランプ	
28	29	30				
	カレンダー作成	下肢筋体操				