

活動アイデアシート

皆さんの活動が楽しく活発になり、より長くお元気を維持できる様に、いつもの活動の他に、何か「興味がある」「やってみたい」活動がないか考えてみましょう。

★ 「興味がある」「やってみたい」活動の欄に、「○」印をお願いします。

みんなで活動体験	
1	童謡・唱歌などを歌う
2	合唱・コーラス
3	太鼓・簡単な楽器の演奏
4	絵てがみ
5	書道・習字
6	ちぎり絵
7	折り紙
8	小物づくり
9	けん玉 などの昔遊び
10	お手玉 などの昔遊び
11	俳句・川柳
12	朗読
13	ミニ卓球
14	ヨガ体操・太極拳
誰でもできる「ニュースポーツ」 貸出あり	
15	室内ペタンク（ニチレクボール）
16	囲碁ボール（パターゴルフ＋ピンゴ）
17	室内ボーリング（スマイルボウリング）
18	ディスクゲッター（円盤投げ＋枠抜き）
みんなで食べる	
19	季節のお菓子を注文し、お茶会
20	お弁当を注文し、食事会
21	昔懐かしの「おやつ」を作って食べる
22	みんなで「ごはん」を作って食べる
みんなで育てよう	
23	花壇づくり
24	みんなで小さな農園（畑仕事）

みんなでボランティア活動	
25	ちょっとボランティア活動する （地域の課題に貢献／草取り／ゴミゼロ運動）
楽しく外出する	
26	送迎バスを頼んで「日帰り温泉」旅行
27	おいしい飲食店まで行き「食事会」
28	カラオケ店で歌&食事会
29	映画館で懐かしの名映画を
30	長野駅前～善光寺あたりを散策
31	行楽地・観光地などへの外出
32	マレットゴルフ場へ行く
33	ボーリング場へ行く
34	区内（周辺）を散策・ウォーキング
35	自然の中で散策・ウォーキング
季節の行事	
36	お花見へ出かける
37	花火大会を見に行く
38	お祭りを見に行く
39	子供との交流会など
ゲーム・レクリエーション	
40	言葉あそび
41	トランプ
42	花札
43	麻雀
44	囲碁・将棋
45	パズル（形・数字・言葉）

ありがとうございました。みんなで集計してみよう。

自由記載欄（上記以外に、希望する活動があれば記入して下さい）