



# デイケアカレンダー 令和3年1月



	月	火	水	木	金	土	日
					1月1日	2日	3日
午前			あけましておめでとうございます。 今年も何卒よろしくお願 い致します				
昼食 午後 ① ②							
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	トランプ 麻雀	卓球 シンプルゲーム	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン		
昼食 午後 ① ②	ゲートボール	キウイクラブ (年の初めに) ヨガ(講師)	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル <b>映画鑑賞</b>	レクリエーション ダンベル体操		
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前		卓球 シンプルゲーム	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン 初詣(白山比咩神社)		
昼食 午後 ① ②		認知症予防 ヨガ(講師)	工作 ウォーキング	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操		
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	トランプ ウノ	卓球 シンプルゲーム	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン		
昼食 午後 ① ②	ゲートボール 身体計測 (一週間)	ザ・茶話会 ヨガ(講師)	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル <b>映画鑑賞</b>	レクリエーション ダンベル体操		
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前	トランプ 人生ゲーム	卓球 シンプルゲーム	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン		
昼食 午後 ① ②	ゲートボール	認知症予防 ヨガ(講師)	工作 ウォーキング	<b>新年会</b> 	合唱 Wii ダンベル体操		

\* 予定は急に変更になる場合があります。ご了承ください。

\* 各プログラムへの参加は一部を除き自由です。

\* プログラムの主な目的

- ・対人交流の練習
- ・対処方法を学ぶ
- ・集中力Up
- ・体力Up ……など様々です。

※「シンプルゲーム」はルール簡単なゲームです。

## 1日の流れ

9:30 開所	13:30~ 午後プログラム①
10:15 ラジオ体操	14:40~ 午後プログラム②
10:20 朝礼	(ヨガのみ14:30~)
10:30~11:30 午前プログラム	15:40~16:00 終礼
11:50~12:00 ダンス	
12:10~12:40 昼食支援	
12:40~踏み台昇降	