



# デイケアカレンダー 令和4年10月



	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日	日 9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 パソコン相談 スマホ相談			
昼食								
午後 ①	ゲートボール	キウイクラブ・手芸 <small>(怒りの気持ちとの向き合い方)</small>	工作 ウォーキング <b>(野々市中央公園)</b> ※雨天時10/19	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操			
午後 ②	園芸	ヨガ(講師) ボードゲーム						
	<b>10日</b>	<b>11日</b>	<b>12日</b>	<b>13日</b>	<b>14日</b>	<b>15日</b>	<b>16日</b>	
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 パソコン相談			
昼食								
午後 ①	<b>スポーツの日</b>	レッツ脳トレ 手芸	工作 ウォーキング <b>(野々市中央公園)</b> ※雨天時10/19	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション ダンベル体操			
午後 ②		ヨガ(講師)						
	<b>17日</b>	<b>18日</b>	<b>19日</b>	<b>20日</b>	<b>21日</b>	<b>22日</b>	<b>23日</b>	
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 パソコン相談 スマホ相談			
昼食								
午後 ①	ゲートボール	話そう会・手芸 ヨガ(講師)	工作 ウォーキング ※予備日	手芸 パズル プラモデル	合唱 Wii ダンベル体操			
午後 ②	<b>身体計測 (一週間)</b>	ボードゲーム						
	<b>24日</b>	<b>25日</b>	<b>26日</b>	<b>27日</b>	<b>28日</b>	<b>29日</b>	<b>30日</b>	
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 パソコン相談			
昼食								
午後 ①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作 <b>羊飼育体験</b> (石川県立大学)	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション ダンベル体操			
午後 ②		ヨガ(講師)						
	<b>31日</b>	<p>10月になって涼しくなってきましたね。だんだん秋らしくなってきました。スポーツ、食欲、読書、色々な秋がありますが皆さんはどんな秋ですか？ 今月は久しぶりの外出プログラムに加え月末には恒例となった？羊の飼育体験もあります。今月も元気に活動していきましょう♪</p>						
午前	トランプ 人生ゲーム							
昼食	ゲートボール							
午後 ①								
午後 ②								

- \* 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
  - ・集中力Up
  - ・対処方法を学ぶ
  - ・体力Up ...など様々です。

### 1日の流れ

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

※プログラム以外の活動についてはスタッフにご相談下さい。