

☀️ テイケアカレンダー 令和5年8月 🌴

	月	火	水	木	金	土	日
	8月	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前	August 葉月	卓球 ちよっとフィット	スポーツ(卓球) 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		キウイクラブ・手芸 (過去の怒り)	工作	手芸・パズル プラモデル 	音楽鑑賞 Wii		
午後 ②		ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちよっとフィット	スポーツ(卓球) 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操			
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸 パズル プラモデル			
午後 ②	ベランダ園芸 (※気温によって中止あり)	ヨガ(講師)	ウォーキング				
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前	テーブルゲーム (7並べ、ブロックス、 宝石のきらめき、など)	ちよっとフィット	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	歌声喫茶 (手芸、トランプ、ゲームなど 要相談)	Wii 	手芸・パズル プラモデル 	合唱 Wii		
午後 ②	ベランダ園芸 (※気温によって中止あり)		かき氷	映画鑑賞	ダンベル体操		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちよっとフィット	スポーツ(卓球) 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	話そう会 手芸	工作	手芸 パズル プラモデル	レクリエーション		
午後 ②	身体計測 (一週間) 	ヨガ(講師)	ウォーキング		ダンベル体操		
	28日	29日	30日	31日	8月になりました。毎日暑い日が続きますね…。暑さ寒さも彼岸まで、とは言いますが、 がいたいいつまで続くやら(笑)暑さに負けず、熱中症にも気をつけて今月も元気に活動していきましょう♪		
午前	テーブルゲーム (坊主めくり、ブロックス キングドミノ、人生ゲーム、など)	卓球 ちよっとフィット	スポーツ(卓球) 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング 健康体操			
昼食							
午後 ①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸・パズル プラモデル 			
午後 ②	ベランダ園芸 (※気温によって中止あり)	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞			

- * 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。

※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。

1日の流れ

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| 9:30 開所 | 12:40～踏み台昇降 |
| 10:15 ラジオ体操 | 13:30～午後プログラム① |
| 10:20 朝礼 | 14:30～午後プログラム②
(ヨガのみ14:40～) |
| 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 | |