

# デイケアカレンダー 令和5年1月

	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8日	
午前	あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈り致します		スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談 スマホ相談			
昼食				健康体操				
午後 ①	<b>新年賀</b>		工作 書初め	手芸・パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii			
午後 ②			ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操			
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談			
昼食				健康体操				
午後 ①	<b>成人の日</b>	キウイクラブ・手芸 (1年の計は...)	工作 初詣(白山比咩神社)	手芸 パズル	レクリエーション			
午後 ②		ヨガ(講師) ボードゲーム	ウォーキング 初詣	プラモデル 初詣(白山比咩神社)	ダンベル体操			
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談			
昼食				健康体操	スマホ相談			
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	合唱 Wii			
午後 ②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操			
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談			
昼食				健康体操				
午後 ①	ゲートボール	話そう会 手芸	工作	手芸 パズル	<b>新年会</b>			
午後 ②		ヨガ(講師)・ボードゲーム	ウォーキング	プラモデル				
	30日	31日						
午前	トランプ 人生ゲーム	卓球 シンプルゲーム	1月になり新しい年を迎えました。 皆さんは今年はどうな年になりたいですか？皆さんにとって今年がよい1年でありますように♪		<b>January</b> <b>睦月</b>			
昼食								
午後 ①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸						
午後 ②		ヨガ(講師)						

\* 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  
 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  
 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