

# デイケアカレンダー 令和元年12月

	月	火	水	木	金	土	日		
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8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	ゲートボール	キウイクラブ (怒りについて②)	工作	手芸 プラモデル	音楽鑑賞 Wii				
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング	パズル	ダンベル体操				
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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	ゲートボール	認知症予防	カラオケボックス 工作	手芸 プラモデル	レクリエーション				
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング	パズル	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 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 行事準備	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン				
昼食									
午後①	ゲートボール	ザ・茶話会	工作	 <b>クリスマス &amp; 忘年会</b>	合唱 Wii				
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング		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 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	年末大掃除				
昼食									
午後①	ゲートボール	認知症予防	工作	手芸 プラモデル	ダンベル体操				
午後②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング	パズル	年越しそば				
	30日	31日	<p>今年も1年ありがとうございました。 来年もよろしくお願ひ致します。 皆様よいお年をお迎えください。 新年は1月6日(月)より開所となります。</p> 						
午前	晦日	大晦日							
昼食									
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

※「シンプルゲーム」はルールの簡単なゲームです。