



デイケアカレンダー 令和5年12月



	月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日
午前			12月になりました。あつという間に寒くなりましたね・・・今年皆さんにとってどんな1年でしたか？1年の締めくくり、今月も元気に活動していきましょう♪ 今年も1年ありがとうございました。皆様良い年をお迎えください。		塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食							
午後	①			健康体操	音楽鑑賞 Wii		
	②				ダンベル体操		
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	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、スマホ相談	無料健康相談	
昼食					干支のちぎり絵		
午後	① 歌声喫茶 Wii 作品展	キウイクラブ・手芸 (上手な感情表現②)	工作 干支のちぎり絵	手芸 パズル	レクリエーション		
	② ベランダ園芸 デイケアミニ作品展	ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	ダンベル体操		
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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)	卓球 ちょっとフィット	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 干支のちぎり絵		
昼食					パソコン、スマホ相談		
午後	① 羊の飼育体験 ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作 干支のちぎり絵	手芸・パズル プラモデル	合唱 Wii		
	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		
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	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		
昼食							
午後	① 歌声喫茶 Wii	話そう会 手芸	工作	手芸 パズル	クリスマス会		
	② ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	クリスマス会		
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
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 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング	年末大掃除		
昼食							
午後	① ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作 干支のちぎり絵	手芸・パズル プラモデル	歌声喫茶		
	② ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	年越しそば		

- * 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 | |