



# マイケアカレンダー 令和2年6月



	月	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前	トランプ 麻雀	シンプルゲーム	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		
昼食							
午後①	ゲートボール	キウイクラブ (感染防止のために)	工作	手芸 パズル	音楽鑑賞 Wii		
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル			
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール	認知症予防	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		
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール 身体計測 (一週間)	ザ・茶話会	工作	手芸 パズル	合唱 Wii		
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	ダンベル体操		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール	認知症予防	工作	手芸・パズル 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	映画鑑賞	ダンベル体操		
	29日	30日					
午前	トランプ 麻雀	卓球 シンプルゲーム	皆さんお待たせ致しました♪6/1 より1日開所が再開となりました。 まだまだ警戒は必要なのですが、 対策をとりながら運営していきたい と思います。一部プログラムの制限 などはあります。ご了承ください。				
昼食							
午後①	ゲートボール	キウイクラブ (心と体のバランス)					
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。

※「シンプルゲーム」はルールの簡単なゲームです。

### 1日の流れ

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