

# デイケアカレンダー 令和3年3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	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 (まあいっか思考②)	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	<b>映画鑑賞</b>	ダンベル体操		
	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 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	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		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(雨天中止) 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	ザ・茶話会	工作	パズル プラモデル	合唱 Wii		
午後②	<b>身体計測 (一週間)</b>	ヨガ(講師)	ウォーキング(雨天中止)	<b>映画鑑賞</b>	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	卓球 シンプルゲーム	スポーツ(雨天中止) 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	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(雨天中止)		ダンベル体操		
	29日	30日	31日			雪解けが進み少しずつ春を感じるようになってきました。春はもうすぐそこまで来ますね♪	
午前	トランプ 人生ゲーム	卓球 シンプルゲーム	スポーツ(雨天中止) 塗り絵・ドリル・ペン字				
昼食							
午後①	ゲートボール	キウイクラブ (自分の心に気付く)	工作				
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング(雨天中止)				

\* 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
- ・対処方法を学ぶ
- ・集中力Up
- ・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		