



# デイケアカレンダー 令和6年3月



|     | 月   | 火                       | 水   | 木             | 金                         | 土           | 日   |
|-----|---|-------------------------|---|---------------|---------------------------|-------------|-----|
|     |   |                         | <p>3月になりました。今年は暖冬ということもあってか急に暖かくなったり寒くなったりと、なんだか着るものに迷いますね(笑)<br/>いよいよ春になってきました。今月も元気に活動していきましょう♪</p> |               | 1日                        | 2日          | 3日  |
| 午前  |   |                         | 塗り絵・ドリル・ペン字   |               | 塗り絵・ドリル・ペン字               |             |     |
| 昼食  |   |                         |   |               | 音楽鑑賞                      |             |     |
| 午後① |   |                         | 健康体操  |               | Wii                       |             |     |
| 午後② |   |                         | ダンベル体操  |               | 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<br>麻雀                                  | 卓球<br>ちょっとフィット          | スポーツ<br>塗り絵・ドリル・ペン字   | ミーティング        | 塗り絵・ドリル・ペン字<br>パソコン、スマホ相談 | 無料健康相談      |     |
| 昼食  |   |                         |   |               | レクリエーション                  |             |     |
| 午後① | 歌声喫茶<br>Wii<br>作品展                          | キウイクラブ・手芸<br>(上手な感情表現④) | 工作  | 手芸<br>パズル     | ダンベル体操                    |             |     |
| 午後② | デイケアミニ作品展                                   |                         | ウォーキング  | プラモデル         |                           |             |     |
|     | 11日   | 12日                     | 13日   | 14日           | 15日                       | 16日         | 17日 |
| 午前  | テーブルゲーム<br>(7並べ、ブロックス、<br>宝石のきらめき、など)       | 卓球<br>ちょっとフィット          | スポーツ<br>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  |   |                         |   |               | 健康体操                      |             |     |
| 午後① | ゲートボール                                      | レッツ脳トレ<br>手芸            | 工作  | 手芸・パズル        | 音楽鑑賞                      |             |     |
| 午後② | 身体計測<br>(一週間)                               | ヨガ(講師)                  | ウォーキング  | プラモデル<br>映画鑑賞 | Wii<br>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<br>麻雀                                  | 卓球<br>ちょっとフィット          |   |               | ミーティング                    | 塗り絵・ドリル・ペン字 |     |
| 昼食  |   |                         |   |               | 健康体操                      |             |     |
| 午後① | 歌声喫茶<br>Wii                                 | 話そう会<br>手芸              |   |               | 手芸・パズル                    | レクリエーション    |     |
| 午後② |   | ヨガ(講師)                  |   |               | プラモデル                     | ダンベル体操      |     |
|     | 25日   | 26日                     | 27日   | 28日           | 29日                       | 30日         | 31日 |
| 午前  | テーブルゲーム<br>(坊主めくり、ブロックス<br>キングドミノ、人生ゲーム、など) | 卓球<br>ちょっとフィット          | スポーツ<br>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  |   |                         |   |               | 健康体操                      |             |     |
| 午後① | ゲートボール                                      | レッツ脳トレ<br>手芸            | 工作  | 手芸・パズル        | 合唱                        |             |     |
| 午後② |   | ヨガ(講師)                  | ウォーキング  | プラモデル<br>映画鑑賞 | Wii<br>ダンベル体操             |             |     |

- \* 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 |
| 10:30~11:30 午前プログラム | (ヨガのみ14:40~)   |
| 11:50~12:00 ダンス     | 15:40~16:00 終礼 |
| 12:10~12:40 昼食支援    |                |