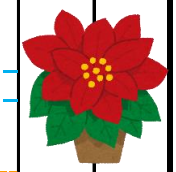
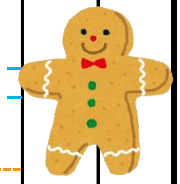
デイケアカレンダー 令和２年 12 月

	月	火	水	木	金	土	日
		1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前		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		キウイクラブ （ストレスについて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	映画鑑賞	ダンベル体操		
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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 （ストレスについて③）	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		
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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 身体計測 （一週間）	認知症予防	工作	手芸・パズル プラモデル	合唱 Wii		
午後②		ヨガ（講師）	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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	ザ・茶話会	工作	クリスマス会	音楽鑑賞 Wii		
午後②		ヨガ（講師）	ウォーキング		ダンベル体操		
	28日	29日	30日	31日			
午前	トランプ 人生ゲーム	大掃除	晦日				
昼食							
午後①	ゲートボール	認知症予防					
午後②		年越しそば					

今年も一年ありがとうございました。
今年は新型コロナウイルスの影響もあって慌ただしい年でしたが、皆様どうぞよいお年をお迎えください。来年も何卒よろしくお願い致します。

＊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
10:15　ラジオ体操
10:20　朝礼
10:30～11:30　午前ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ
11:50～12:00　ダンス
12:10～12:40　昼食支援
12:40～踏み台昇降
13:30～　午後ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ①
14:40～　午後ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ②
（ヨガのみ14:30～）
15:40～16:00　終礼