



デイケアカレンダー 令和5年10月



	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8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 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	キウイクラブ・手芸 (怒りについて③)	工作	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii		
午後 ②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング		ダンベル体操		
	🇯🇵 9日 🇯🇵	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前	 スポーツの日	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 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談 スマホ相談		
昼食							
午後 ①		レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	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		
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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	グラウンドゴルフ (雨天時スポーツ) 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		
昼食							
午後 ①	ゲートボール	話そう会 手芸	工作	手芸 パズル プラモデル	合唱 Wii		
午後 ②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング		ダンベル体操		
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	グラウンドゴルフ (予備日、雨天時スポーツ) 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 パソコン相談 スマホ相談		
昼食							
午後 ①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	レクリエーション		
午後 ②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング		ダンベル体操		
	30日	31日	 10月 October 神無月		10月になりました。ついこの間まで暑い日が…なんて言っていたのですが、気付けばもう涼しいところか朝晩は肌寒さを感じるくらいに…。季節の移り変わりを感じますね。今月も元気に活動していきましょう♪		
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					
昼食							
午後 ①	歌声喫茶 Wii	キウイクラブ・手芸 (怒りについて④)					
午後 ②	ベランダ園芸	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。

※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
- 10:15 ラジオ体操
- 10:20 朝礼
- 10:30~11:30 午前プログラム
- 11:50~12:00 ダンス
- 12:10~12:40 昼食支援
- 12:40~踏み台昇降
- 13:30~午後プログラム①
- 14:30~午後プログラム②
(ヨガのみ14:40~)
- 15:40~16:00 終礼