

# デイケアカレンダー 令和4年12月

	月	火	水	木	金	土	日
				1日	2日	3日	4日
午前		12月になりました。毎年思うことですが、あっという間に年末になった気がします…(笑) 今年も1年ありがとうございました。皆様よいお年をお迎えください♪		ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字		
屋食				健康体操	パソコン相談		
午後	①			手芸	音楽鑑賞		
午後	②			パズル	Wii		
				プラモデル	ダンベル体操		
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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	無料健康相談	
屋食				健康体操	パソコン・スマホ相談		
午後	①	ゲートボール	レッツ脳トレ	工作	手芸・パズル		
午後	②	園芸	ヨガ・ボードゲーム	干支のちぎり絵	プラモデル	レクリエーション	
			羊の飼育体験 (石川県立大学)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18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		
屋食				健康体操	パソコン・スマホ相談		
午後	①	ゲートボール	話そう会	工作	手芸		
午後	②	身体計測 (一週間)	手芸	干支のちぎり絵	パズル	合唱	
			ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	Wii	
					ダンベル体操		
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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	Merry Christmas! 	
屋食				健康体操			
午後	①	ゲートボール	キウイクラブ・手芸	工作	手芸・パズル		
午後	②		(落ち込むことは悪いこと?)	干支のちぎり絵	プラモデル	クリスマス会	
			ヨガ(講師)・ボードゲーム	ウォーキング	映画鑑賞		
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	1/1
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	大掃除	良いお年を お迎え下さい 	31日 1/1	
屋食							
午後	①	ゲートボール	レッツ脳トレ	映画鑑賞			
午後	②		手芸	年越しそば			
			ヨガ(講師)				
			ウォーキング				

- \* 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
- 13:30~ 午後プログラム①
- 14:40~ 午後プログラム②  
(ヨガのみ14:30~)
- 15:40~16:00 終礼