

🌻🌻🌻 テイケアカレンダー 令和6年8月 🌻🌻🌻

	月	火	水	木	金	土	日
	8月 August 葉月	8月になりました。夏真っ盛りです。 今年は夏が終わらないんじゃないかと思うくらい毎日毎日暑い日が続きますね(笑) 暑さに負けず今月も元気いっぱい活動していきましょ〜♪			1日	2日	3日 4日
午前				ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食				健康体操	パソコン、スマホ相談		
午後①				手芸・パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii		
午後②				映画鑑賞	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 ちょっとフィット	卓球 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	歌声喫茶 Wii	キウイクラブ (人間関係を心地よく)	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		山の日
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前		卓球 ちょっとフィット	卓球 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	振替休日	カラオケ(外出)		健康体操	パソコン、スマホ相談		
午後①			工作	手芸・パズル プラモデル	合唱 Wii		
午後②			ウォーキング	映画鑑賞	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 ちょっとフィット	卓球 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	パソコン、スマホ相談		
午後①	歌声喫茶 Wii	話そう会	工作	手芸 パズル プラモデル	お楽しみイベント (かき氷、他)		
午後②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング				
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前	テーブルゲーム (人生ゲーム)	卓球 ちょっとフィット	卓球 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	工作	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション		
午後②	園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	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 | 15:40~16:00 終礼 |
| 11:50~12:00 ダンス | |
| 12:10~12:40 昼食支援 | |