



デイケアカレンダー 令和3年10月



	月	火	水	木	金	土	日
					1日	2日	3日
午前	<h1>10月</h1> <h1>神無月</h1>		天高く馬肥ゆる秋♪10月になりました。 日が沈むのも早くなり、徐々に寒くなっ ていくんですかね？食べ物がおいしく なってくるのは楽しみですね♪(笑) 今月は10/9(土)に1F相談室にて「コ ロナ下におけるデイケア活動について」 とのテーマで無料健康相談会をさせて 頂きます。		塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座		
昼食							音楽鑑賞 Wii ダンベル体操
午後①							
午後②							
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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 パソコン講座	無料健康相談 (午前) 	
昼食							
午後①	ゲートボール	キウイクラブ (『抗原』と『抗体』について)	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	レクリエーション ダンベル体操		
午後②		ヨガ(講師)					
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前	トランプ ウノ	自主活動	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 パソコン講座 スマホ講座		
昼食							
午後①	ゲートボール	レッツ脳トレ	工作 ウォーキング	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操		
午後②		ヨガ(講師)					
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24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 パソコン講座		
昼食							
午後①	ゲートボール	話そう会	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	レクリエーション ダンベル体操		
午後②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)					
	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
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	ミーティング 健康体操	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座		
昼食							
午後①	ゲートボール	レッツ脳トレ	工作 ウォーキング	手芸 パズル プラモデル	合唱 Wii ダンベル体操		
午後②		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
 - ・対処方法を学ぶ
 - ・集中力Up
 - ・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 | 13:30~ 午後プログラム① |
| 10:15 ラジオ体操 | 14:40~ 午後プログラム② |
| 10:20 朝礼 | (ヨガのみ14:30~) |
| 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 | |
| 12:40~踏み台昇降 | |