

# 🎄 デイケアカレンダー 令和3年12月 🎄

	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5日
午前			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 ②			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		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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 干支のちぎり絵	 	
昼食							
午後 ① ②	ゲートボール	キウイクラブ (行動を変える) ヨガ(講師)	工作 干支のちぎり絵 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		
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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	羊の飼育体験 ミーティング 健康体操	羊の飼育体験 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座		
昼食							
午後 ① ②	ゲートボール 身体計測 (一週間)	レッツ脳トレ ヨガ(講師)	工作 干支のちぎり絵 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		
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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 クリスマス会準備		
昼食							
午後 ① ②	ゲートボール	話そう会 ヨガ(講師)	工作 干支のちぎり絵 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	クリスマス会		
	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	年末大掃除	晦日	大晦日		
昼食							
午後 ① ②	ゲートボール	レッツ脳トレ ヨガ(講師)	映画鑑賞 年越しそば	先月に引き続き今月も羊の飼育体験を予定しているほか、クリスマス会も予定しております。今年も1年ありがとうございました。新年は1/4(火)からになります。来年もよろしくお願ひ致します。			

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