



# デイケアカレンダー 令和6年1月



	月	火	水	木	金	土	日
	1月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前				ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食				健康体操			
午後				手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	合唱 Wii ダンベル体操		
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前		卓球 ちよっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン、スマホ相談		
昼食				健康体操			
午後		キウイクラブ・手芸 (上手な感情表現③) ヨガ(講師)	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		
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 ちよっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食				健康体操			
午後	① 歌声喫茶 Wii ② 身体計測 (一週間)	レッツ脳トレ 手芸 ヨガ(講師)	工作 初詣(白山比咩神社) ウォーキング	手芸・パズル プラモデル 初詣(白山比咩神社)	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操		
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちよっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング	塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食				健康体操			
午後	① ゲートボール ② ベランダ園芸	話そう会 手芸 ヨガ(講師)	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞			
	29日	30日	31日	明けましておめでとうございます。 本年も何卒宜しくお願い致します。 今年が皆さんにとってよい1年であり ますように。 1月といえば1年の初めです。1年の 計は元旦にあり・・・とまでは言いま せんが、今年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 ちよっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字				
昼食							
午後	① 歌声喫茶 Wii ② ベランダ園芸	レッツ脳トレ 手芸 ヨガ(講師)	工作 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             | 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<br>(ヨガのみ14:40~) |
| 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    |                                |