



デイケアカレンダー 令和 7 年 3 月



	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日	日 9日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	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	無料健康相談	
昼食				健康体操	パソコン相談 スマホ相談		
午後	① 歌声喫茶 Wii	キウイクラブ (親なき後の生活)	工作	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞		
	② 作品展 デイケアミニ作品展		ウォーキング				
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	テーブルゲーム	卓球 ちょっとフィット	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	3/15 靴の日 (くつひ)	
昼食				健康体操			
午後	① ゲートボール	脳トレ	工作	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		
	②		ウォーキング				
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	トランプ 麻雀	卓球 ちょっとフィット	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	春分の日	塗り絵・ドリル・ペン字	3/23 世界気象デー (せかいきしょうでー)	
昼食					パソコン相談 スマホ相談		
午後	① 歌声喫茶 Wii	話そう会	工作		合唱 Wii ダンベル体操		
	② 身体計測 (一週間)		ウォーキング				
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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	3/30 オーケストラ の日 (おーけすとら のひ)	
昼食				健康体操			
午後	① ゲートボール	脳トレ	工作	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		
	②		ウォーキング				
	31日	3月 弥生 March			3月になりました。先日の寒波の大雪は大変でしたが、春はもうすぐそこまで来てますよ～ 春を待ちながら今月もしっかり活動していきましょう♪		
午前	トランプ 麻雀						
昼食							
午後	① 歌声喫茶 Wii						
	②						

* 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	