



デイケアカレンダー 令和4年1月



	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日	日 9日
午前	年始休み 	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	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							
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
午前	 成人の日	卓球 シンプルゲーム	スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	初詣(白山比咩神社) ミーティング 健康体操	初詣(白山比咩神社) 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座		
昼食							
午後①		キウイクラブ (自律とは)	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		
午後②		ヨガ(講師)	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 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	手芸 パズル プラモデル	合唱 Wii ダンベル体操		
午後②	身体計測(一週間) 	ヨガ(講師)	ウォーキング				
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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	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 新年会準備		
昼食							
午後①	ゲートボール	話そう会	工作	手芸・パズル プラモデル 映画鑑賞	新年会		
午後②		ヨガ(講師)	ウォーキング				
	31日	謹賀新年 あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話 になりありがとうございました。今年も元気いっぱい活動 していきたいとおもいます。本年もよろしくお願ひ申し 上げます。			1月 睦月		
午前	トランプ 人生ゲーム						
昼食							
午後①	ゲートボール						
午後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。

※「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