



デイケアカレンダー

令和5年7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 パソコン相談 スマホ相談		
昼食				健康体操			
午後①	歌声喫茶 Wii	キウイクラブ・手芸 (『困っている』とは?)	工作	手芸 パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操		
午後②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	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 (7並べ、ブロックス、 宝石のきらめき、など)	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 パソコン相談		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション		
午後②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
午前	海の日	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 パソコン相談 スマホ相談		
昼食				健康体操			
午後①		話そう会 手芸	工作	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)	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 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 パソコン相談		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	羊飼育体験 工作	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション		
午後②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	31日						
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)	7月	夏	7月になりました。いよいよ本格的な夏到来。 暑い日が続くと思いますが、熱中症など体 調を崩さないように気を付けて今月も元氣 に活動していきましょう。			
昼食		July					
午後①	ゲートボール	文月					
午後②	ベランダ園芸						

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