

デイケアカレンダー 令和6年11月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----|--------------------|----------------------|---|--------------------|---------------------------|-----|--------------|
| | | | | | 1日 | 2日 | 3日 |
| 午前 | | | 11月になりました。 いよいよ寒くなってきましたね～。 相変わらず食べ物が美味しい季節なのは変わりませんが、食べ過ぎには気を付けて今月も元気いっぱい活動していきましょ～♪ | | 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン、スマホ相談 | | |
| 昼食 | | | | | 音楽鑑賞 Wii ダンベル体操 | | |
| 午後① | | | | | | | |
| 午後② | | | | | | | 11/3 文化の日 |
| | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| 午前 | 振替休日 | 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 | | |
| 昼食 | | | | 健康体操 | | | |
| 午後① | | キウイクラブ (疲れで万事が滞る) | 工作 | 手芸 パズル プラモデル | レクリエーション | | |
| 午後② | | | ウォーキング | | ダンベル体操 | | |
| | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
| 午前 | テーブルゲーム | 卓球 ちょっとフィット | スポーツ(卓球) 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 | 石川動物園(外出) | | |
| 午後② | 身体計測(一週間) | | ウォーキング | 映画鑑賞 | | | |
| | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24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 | | |
| 昼食 | | | | 健康体操 | | | |
| 午後① | 歌声喫茶 Wii | 話そう会 | カラオケ(外出) | 手芸 パズル プラモデル | レクリエーション | | |
| 午後② | | | ウォーキング | | ダンベル体操 | | 11/23 勤労感謝の日 |
| | 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 パソコン、スマホ相談 | | |
| 昼食 | | | | 健康体操 | | | |
| 午後① | 石川動物園(外出) | レッツ脳トレ | 工作 | 手芸・パズル プラモデル | 合唱 Wii | | |
| 午後② | | | ウォーキング | 映画鑑賞 | ダンベル体操 | | |

- * 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 | |