

# デイケアカレンダー 令和5年11月

	月	火	水	木	金	土	日
			1日	2日	3日	4日	5日
午前			スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	ミーティング			
昼食						健康体操	
午後①			工作	手芸 パズル			
午後②			ウォーキング	プラモデル ニルス測定			
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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	手芸 石川動物園(外出)	工作 石川動物園(外出)	手芸・パズル プラモデル	音楽鑑賞 Wii		
午後②	ベランダ園芸		ウォーキング	映画鑑賞 ニルス測定(予備)	ダンベル体操		
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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 スマホ相談		
昼食				健康体操			
午後①	ゲートボール	キウイクラブ・手芸 (上手な感情表現)	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		
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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		塗り絵・ドリル・ペン字		
昼食							
午後①	歌声喫茶 Wii	話そう会 手芸	工作		合唱 Wii		
午後②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング		ダンベル体操		
	27日	28日	29日	30日	11月になりました。朝晩は めっきり寒くなってきました ね…。今年の冬は暖冬だと は言われていますが、どうな ることやら。今月も元気に 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			
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			
午後②	ベランダ園芸	ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞			

- \* 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    |                                |