



デイケアカレンダー

令和5年3月



	月	火	水	木	金	土	日
	March 3月 弥生	3月になりました。今月は無料健康相談(デイケアオープンデー)と作品を予定しております。今月も元気に活動していきましょう。	1日 塗り絵・ドリル・ペン字	2日 ミーティング 健康体操	3日 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン相談	4日	5日
午前							
昼食							
午後 ①			工作	手芸 パズル	音楽鑑賞 Wii		
午後 ②			ウォーキング	プラモデル	ダンベル体操		
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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 パソコン相談	無料健康相談	
昼食							
午後 ①	ゲートボール	キウイクラブ・手芸 (春の心身不調の予防と対策)	工作	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション		
午後 ②	作品展 デイケアミニ作品展	ヨガ(講師) ボードゲーム	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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 パソコン相談 スマホ相談	Teddy Bear	
昼食							
午後 ①	ゲートボール	話そう会 手芸	工作	手芸 パズル	合唱 Wii		
午後 ②	身体計測 (一週間)	ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	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	春分の日	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 パソコン相談	Cherry Blossom	
昼食							
午後 ①	ゲートボール		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	映画鑑賞	ダンベル体操		
	27日	28日	29日	30日	31日		
午前	トランプ 人生ゲーム	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 パソコン相談 スマホ相談	Cherry Blossom	
昼食							
午後 ①	ゲートボール	レッツ脳トレ 手芸	工作	手芸 パズル	音楽鑑賞 Wii		
午後 ②		ヨガ(講師)	ウォーキング	プラモデル	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
- 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
- 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