



デイケアカレンダー 令和4年3月



	月	火 1日	水 2日	木 3日 <small>ひな祭り</small>	金 4日	土 5日	日 6日
午前	弥生	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		
昼食							
午後 ①	3月	キウイクラブ (スマホあれこれ②)	工作 ウォーキング	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション ダンベル体操		
午後 ②		ヨガ(講師)					
午前	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13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	音楽鑑賞 Wii		
午後 ②		ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
午前	14日 <small>ホワイトデー</small>	15日	16日	17日	18日	19日	20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		
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	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	プラモデル	ダンベル体操		
午前	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前	春分の日	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		レッツ脳トレ	工作	手芸・パズル プラモデル	合唱 Wii		
午後 ②		ヨガ(講師)	ウォーキング	映画鑑賞	ダンベル体操		
午前	28日	29日	30日	31日	3月ですね～。少しずつ暖かくなってきました でしょうか？今月も元 気いっぱい活動してい きましょう♪		
午後 ①	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			
午後 ②	ゲートボール	キウイクラブ (スマホあれこれ③)	工作 ウォーキング	手芸 パズル プラモデル			

- * 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