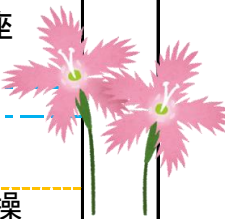
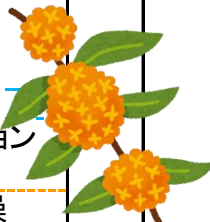
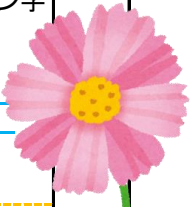
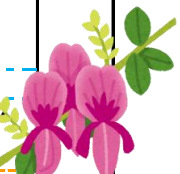


# デイケアカレンダー 令和 3 年 9 月

|      | 月                                                                                                                                                                       | 火                     | 水                   | 木                                                                                                                                                                         | 金                                                                                     | 土                                                                                     | 日   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|      |                                                                                                                                                                         |                       | 1日                  | 2日                                                                                                                                                                        | 3日                                                                                    | 4日                                                                                    | 5日  |
| 午前   | 9月になりました。今年の夏は雨が多くてなんとなく暑かったのか涼しかったのか…？<br>涼しくなると夏の疲れがどっと出てきて体調を崩しやすくなってしまいます。<br>こんな時こそ規則正しい生活を心がけ、今月も元気に活動していきましょう♪                                                   |                       | スポーツ<br>塗り絵・ドリル・ペン字 | ミーティング                                                                                                                                                                    | 塗り絵・ドリル・ペン字<br>パソコン講座<br>スマホ講座                                                        |    |     |
|      |                                                                                                                                                                         |                       |                     | 健康体操                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 昼食   |                                                                                                                                                                         |                       |                     |                                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 午後 ① |                                                                                                                                                                         |                       | 工作                  | 手芸<br>パズル                                                                                                                                                                 | 音楽鑑賞                                                                                  |                                                                                       |     |
| 午後 ② |                                                                                                                                                                         |                       | ウォーキング              | プラモデル                                                                                                                                                                     | Wii<br>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<br>麻雀                                                                                                                                                              | 卓球<br>シンプルゲーム         | スポーツ<br>塗り絵・ドリル・ペン字 | ミーティング                                                                                                                                                                    | 塗り絵・ドリル・ペン字<br>パソコン講座                                                                 |    |     |
| 昼食   |                                                                                                                                                                         |                       |                     | 健康体操                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 午後 ① | ゲートボール                                                                                                                                                                  | キウイクラブ<br>(『休み方』について) | 工作                  | 手芸・パズル<br>プラモデル                                                                                                                                                           | レクリエーション                                                                              |                                                                                       |     |
| 午後 ② |                                                                                                                                                                         | ヨガ(講師)                | 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<br>ウノ                                                                                                                                                              | 卓球<br>シンプルゲーム         | スポーツ<br>塗り絵・ドリル・ペン字 | ミーティング                                                                                                                                                                    | 塗り絵・ドリル・ペン字<br>パソコン講座<br>スマホ講座                                                        |   |     |
| 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<br>パズル                                                                                                                                                                 | 合唱                                                                                    |                                                                                       |     |
| 午後 ② | 身体計測<br>(一週間)                                                                        | ヨガ(講師)                | ウォーキング              | プラモデル                                                                                                                                                                     | Wii<br>ダンベル体操                                                                         |                                                                                       |     |
|      | 20日                                                                                                                                                                     | 21日                   | 22日                 | 23日                                                                                                                                                                       | 24日                                                                                   | 25日                                                                                   | 26日 |
| 午前   |   | 卓球<br>シンプルゲーム         | スポーツ<br>塗り絵・ドリル・ペン字 |   | 塗り絵・ドリル・ペン字<br>パソコン講座                                                                 |  |     |
| 昼食   | 敬老の日                                                                                                                                                                    |                       |                     | 秋分の日                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 午後 ① |                                                                                                                                                                         | 話そう会                  | 工作                  |                                                                                                                                                                           | レクリエーション                                                                              |                                                                                       |     |
| 午後 ② |                                                                                                                                                                         | ヨガ(講師)                | ウォーキング              |                                                                                                                                                                           | ダンベル体操                                                                                |                                                                                       |     |
|      | 27日                                                                                                                                                                     | 28日                   | 29日                 | 30日                                                                                                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 午前   | トランプ<br>人生ゲーム                                                                                                                                                           | 卓球<br>シンプルゲーム         | スポーツ<br>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                | 工作                  | 手芸・パズル<br>プラモデル                                                                                                                                                           |                                                                                       |                                                                                       |     |
| 午後 ② |                                                                                                                                                                         | 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。

※「シンプルゲーム」はルール of 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 屋食支援

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