メーティケアカレンダー 令和 3 年 9月 📆

月 火 水 木 金 土	12日
中前 か・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12日
Concoveration (Roth) (Roth	
図	
昼食 午① ② 体調を崩しやすくなってしまいきす。 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♪ 工作 ウォーキング 手芸 パズル プラモデル 音楽鑑賞 Wii ダンベル体操 6日 7日 8日 9日 10日 11日 午前 中ランプ 麻雀 卓球 シンプルゲーム スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字 をり絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 ルクリエーション グラモデル プラモデル プラモデル プラモデル プラモデル レクリエーション ダンベル体操 13日 14日 15日 16日 17日 18日 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 パソコン講座 なり絵・ドリル・ペン字 ミーティング 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座 全り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座 全り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座 合唱 パズル	
今月も元気に活動していきましょう ウォーキング	
 後 ② 写目も元気に活動していきましょう	
6日 7日 8日 9日 10日 11日	
午前 卓球 シンプルゲーム スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字 室り絵・ドリル・ペン字 昼食 午 ① ② ゲートボール 3月(電体み方肌でついて) 3月(講師) 工作 ウォーキング フラモデル ウォーキング 手芸・パズル プラモデル グンベル体操 レクリエーション ダンベル体操 日3日 中前 14日 ウオーキング シンプルゲーム 15日 室り絵・ドリル・ペン字 かっプルゲーム 16日 ミーティング 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座 昼食 イ ケートボール ケートボール イ ケートボール ケートボール イ ケートボール ケートボール イ イ ウォーキング 工作 ウォーキング パズル 手芸 パズル 合唱 Wii	
年前 麻雀 シンプルゲーム 塗り絵・ドリル・ペン字 健康体操	19日
前 麻雀 ウブブルケーム 空り続いりかいヘッチ 健康体操 昼食 (『休み方』について) (『休み方』について) ヨガ (講師) 工作 ウォーキング 手芸・パズル プラモデル 水画鑑賞 レクリエーション ダンベル体操 13日 14日 15日 16日 17日 18日 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 塗り絵・ドリル・ペン字 (健康体操 ネマホ講座 昼食 (サートボール イ レッツ脳トレ ウォーキング 工作 ウォーキング 手芸 パズル 合唱 Wii	19日
昼食 午 ① ゲートボール ② キウイクラブ (『休み方』について) ヨガ (講師) 工作 ウォーキング 手芸・パズル プラモデル ツォーキング レクリエーション プラモデル ダンベル体操 日3日 14日 15日 16日 17日 18日 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 クシンプルゲーム シンプルゲーム 産り絵・ドリル・ペン字 のナーキング スマホ講座 昼食 年 ゲートボール ケートボール レッツ脳トレ 工作 ウォーキング 手芸 パズル 合唱 Wii	19日
	19日
午 (『休み方』について) ヨガ (講師) ウォーキング プラモデル ダンベル体操 13日 14日 15日 16日 17日 18日 午前 ウノ	19日
で 13日 14日 15日 16日 17日 18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 学り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座スマホ講座 本り絵・ドリル・ペン字 健康体操 スマホ講座スマホ講座 昼食 ゲートボール レッツ脳トレ 中プ・アング ウォーキング カーキング パズル 手芸 内オーキング パズル 合唱 Wii	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 健康体操 ※り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 スマホ講座 昼食 レッツ脳トレ 工作 ウォーキング 手芸 パズル 合唱 Wii	19日
午前 ウノ シンプルゲーム 塗り絵・ドリル・ペン字 パソコン講座 健康体操 昼食 工作 手芸 合唱 午 ウォーキング パズル Wii	
m ププ ププ ププ プラブルゲーム 塗り続・ドリル・ヘン字 パソコン講座 スマホ講座 スマホ講座 大ゲートボール レッツ脳トレ 工作 手芸 合唱 パズル Wii	
歴象	
① ゲートボール レッツ脳トレ 工作 手芸 合唱 午 ウォーキング パズル Wii	
f ^U ウォーキング パズル Wii	3
【後 ② 身体計測 ◯◯ ∃ガ(講師)	
20日 21日 22日 23日 24日 25日	26日
全球 スポーツ 塗り絵・ドリル・ペン字	
午 ・	
	X
歴食 * 切える日 * 話そう会 工作 レクリエーション	•
年 ① * * * * Intでつ芸 エボーウォーキング 「ボン・ボルケー	
後 ② コガ(講師) ダンベル体操	
27日 28日 29日 30日 1 = 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	
午 トランプ 卓球 スポーツ ミーティング	à.
前 人生ゲーム ランブルゲーム 塗り絵・トリル・ヘン字 健康体操	
チャッゲートボール レッツ脳トレ 工作 手芸・パズル チャー	
竹 ツ ウォーキング 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。

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

※「シンプルゲーム」はルールの簡単なゲームです。