



デイケアカレンダー 令和 8 年 1 月



	月	火	水	木	金	土	日
				元旦	2日	3日	4日
午前							
屋食							
午後 ①							
午後 ②							
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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		
屋食				健康体操	音楽鑑賞 Wii ダンベル体操		
午後 ①	歌声喫茶 Wii	脳トレ	工作	初詣 (白山比咩神社)			
午後 ②			ウォーキング				
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前		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		
屋食				健康体操			
午後 ①		キウイクラブ (調子の把握)	初詣 (白山比咩神社)	手芸・パズル プラモデル	レクリエーション		
午後 ②				映画鑑賞	ダンベル体操		
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25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		
屋食				健康体操			
午後 ①	歌声喫茶 Wii	脳トレ	工作	手芸 パズル プラモデル	合唱 Wii ダンベル体操		
午後 ②	身体計測(一週間)		ウォーキング				
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	2/1
午前	テーブルゲーム (人生ゲーム、他)	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		
屋食				健康体操			
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 映画鑑賞	新年会		
午後 ②			ウォーキング				

* 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	12:10～12:40 屋食プログラム
10:15 ラジオ体操	12:40～ 踏み台昇降
10:20 朝礼	13:30～ 午後プログラム①
10:30～11:30 午前プログラム	14:30～ 午後プログラム②
11:50～12:00 ダンス	15:40～16:00 終礼