

デイケア

2025年3月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション ペタンク 笑っちゃおう! ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ゲートボール ■今日のミッション ▲環境整備(体を動かそう) カラオケ パソコン教室 ペタンク	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 * 生活の話 ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	* 講義 ▲軽スポーツ ◆セルフでつぼ らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 ▲ロング散歩(体を動かそう) study! ゲートボール	
9	10	11	12	13	14	15
	音楽セッション ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション ペタンク 笑っちゃおう! ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ゲートボール ■今日のミッション ▲環境整備(体を動かそう) カラオケ パソコン教室 ペタンク	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 * 生活の話 ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	* 講義 ▲軽スポーツ ◆セルフでつぼ らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 ▲ロング散歩(体を動かそう) study! ゲートボール	
16	17	18	19	20	21	22
	音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション ペタンク 笑っちゃおう! ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ゲートボール ■今日のミッション ▲環境整備(体を動かそう) カラオケ パソコン教室 ペタンク	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 * 生活の話 ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	<h2>春分の日</h2>	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 ▲ロング散歩(体を動かそう) study! ゲートボール	
23	24	25	26	27	28	29
	音楽セッション ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション ペタンク 笑っちゃおう! ▲環境整備(体を動かそう)	▲園芸 ▲動画で運動 ゲートボール ■今日のミッション ▲環境整備(体を動かそう) カラオケ パソコン教室 ペタンク	▲環境整備(体を動かそう) ペタンク 塗り絵・写経教室 * 生活の話 ゲートボール ■今日のミッション 音楽鑑賞 ▲ロング散歩(体を動かそう)	* 講義 ▲軽スポーツ ◆セルフでつぼ らくがきクラブ ●ものづくり * ◎就労準備プログラム 音楽鑑賞 モルック(ペルット)	▲環境整備(体を動かそう) 音楽セッション ペタンク ■新聞スクラップ リズム音楽 ▲ロング散歩(体を動かそう) study! ゲートボール	
30	31					
	音楽セッション ▲ロング散歩(体を動かそう) ゲートボール * 防災の話 ■今日のミッション ペタンク 音楽鑑賞 ▲環境整備(体を動かそう)					

1日のスケジュール	
08:55~	開場
09:05~	ミーティング
09:10~	ラジオ体操
09:25~	ストレッチ
09:30~	体幹体操
09:45~	散歩/しもやぎ体操
10:00~	午前プログラム
11:00~	散歩/動画の時間
11:40~	昼食
12:10~	昼休み
	防災グッズを作ろう
12:45~	しもやぎ体操
13:00~	午後プログラム
14:15~	散歩
14:30~	点呼
14:35~	ラジオ体操
14:45~	ミーティング

★:該当者のみ ◎:就労を目指している方 ●:デイケアに通所されたばかりの方に特におすすめです。◆:少人数のグループです(8名まで) *: 講義
 ▲のついているプログラムは動きやすい恰好、汚れてもよい恰好で参加してくださいね。■はお話をしながら行っています。
 ●プログラムやルールの変更があります。随時連絡しますので、ミーティングで確認をお願いします。
 () 内のプログラムは雨天時に実施予定です。
 プログラムは3名以下の場合には実施しないことがあります。