

# デイケア

## 2024年4月 月間予定表

| 日    | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|------|--|---|--|--|--|----|
|      | 1  | 2   | 3  | 4  | 5  | 6  |
|      | ◆音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>表現サークル<br>ゲートボール<br>笑っちゃおう!<br>▲環境整備(ヨガ入門)   | ▲園芸<br>▲ピラティス入門<br>ゲートボール<br>リサイクルアート<br>▲環境整備(ビリー体操)<br>★*聞いてみよう(睡眠)<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク       | ▲環境整備(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>*防災の話<br>ゲートボール<br>ミサンガ・ボンボン教室<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ)       | *◎就労準備プログラム<br>モルック(外)<br>▲環境整備(ピラティス入門)<br>◆セルフでツボ<br>●ものづくり<br>*自立に向けて①<br>音楽鑑賞<br>軽スポーツ | ▲環境整備(ヨガ入門)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>らくがきクラブ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(太極拳)<br>新聞スクラップ<br>ゲートボール |    |
| 7    | 8  | 9   | 10   | 11   | 12   | 13 |
|      | 音楽セッション<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>表現サークル<br>ゲートボール<br>笑っちゃおう!<br>▲環境整備(ヨガ入門) | ▲園芸<br>▲ピラティス入門<br>ゲートボール<br>リサイクルアート<br>▲環境整備(ビリー体操)<br>★*聞いてみよう(時間の使い方)<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク   | ▲環境整備(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>*防災の話<br>ゲートボール<br>ミサンガ・ボンボン教室<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ)       | *◎就労準備プログラム<br>モルック(外)<br>▲環境整備(ピラティス入門)<br>◆セルフでツボ<br>●ものづくり<br>感染症の話<br>音楽鑑賞<br>軽スポーツ    | ▲環境整備(ヨガ入門)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>らくがきクラブ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(太極拳)<br>新聞スクラップ<br>ゲートボール |    |
| 14   | 15   | 16  | 17   | 18   | 19   | 20 |
|      | ◆音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>表現サークル<br>ゲートボール<br>笑っちゃおう!<br>▲環境整備(ヨガ入門)   | ▲園芸<br>▲ピラティス入門<br>ゲートボール<br>リサイクルアート<br>▲環境整備(ビリー体操)<br>★*聞いてみよう(DCや病気のこと)<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>*防災の話<br>ゲートボール<br>ミサンガ・ボンボン教室<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ)       | *◎就労準備プログラム<br>モルック(外)<br>▲環境整備(ピラティス入門)<br>◆セルフでツボ<br>●ものづくり<br>*自立に向けて②<br>音楽鑑賞<br>軽スポーツ | ▲環境整備(ヨガ入門)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>らくがきクラブ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(太極拳)<br>新聞スクラップ<br>ゲートボール |    |
| 21   | 22   | 23  | 24   | 25   | 26   | 27 |
|      | 音楽セッション<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>表現サークル<br>ゲートボール<br>笑っちゃおう!<br>▲環境整備(ヨガ入門) | ▲園芸<br>▲ピラティス入門<br>ゲートボール<br>リサイクルアート<br>▲環境整備(ビリー体操)<br>★*聞いてみよう(人生)<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク       | ▲環境整備(ビリー体操)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室<br>*防災の話<br>ゲートボール<br>ミサンガ・ボンボン教室<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ)       | *◎就労準備プログラム<br>モルック(外)<br>▲環境整備(ピラティス入門)<br>◆セルフでツボ<br>●ものづくり<br>感染症の話<br>音楽鑑賞<br>軽スポーツ    | ▲環境整備(ヨガ入門)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>らくがきクラブ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(太極拳)<br>新聞スクラップ<br>ゲートボール |    |
| 28   | 29   | 30  | ・「聞いてみよう」「新聞スクラップ」というプログラムが新たに始まります。「聞いてみよう」は該当者のみです。詳細はミーティングでご確認ください。<br>・給食の時間が4月から変更となります。 |  |  |    |
| 昭和の日 |  | ▲園芸<br>▲ピラティス入門<br>ゲートボール<br>リサイクルアート<br>▲環境整備(ビリー体操)<br>★*聞いてみよう(まとめ)<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク      |  |  |  |    |

| 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        |
|           | 昼休み       |
| 12:10~    | 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。  
 ●プログラムやルールの変更がある場合があります。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。