

# デイケア

# 2024年11月 月間予定表

| 日    | 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土      |
|------|--|---|---|--|--|--------|
|      |  |   |   |  | 1  | 2      |
|      |  |   |   |  | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール |        |
| 3    | 4  | 5   | 6   | 7  | 8  | 9      |
| 文化の日 | 振替休日   | ▲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>カラオケ<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(初心者ダンス)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室(生け花)<br>*生活の話<br>ゲートボール<br>■デイケア係<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ入門) | *講義<br>▲軽スポーツ(お楽しみ会)<br>◆セルフでエステ<br>らくがきクラブ<br>●ものづくり<br>*◎就労準備プログラム<br>音楽鑑賞<br>モルック(ペルット) | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール |        |
|      |  | ▲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>カラオケ<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(初心者ダンス)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室(生け花)<br>*生活の話<br>ゲートボール<br>■デイケア係<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ入門) | *講義<br>▲軽スポーツ(お楽しみ会)<br>◆セルフでエステ<br>らくがきクラブ<br>●ものづくり<br>*◎就労準備プログラム<br>音楽鑑賞<br>モルック(ペルット) | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール |        |
| 10   | 11   | 12  | 13  | 14   | 15   | 16     |
|      | 音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ゲートボール<br>*防災の話<br>■デイケア係<br>ペタンク<br>笑っちゃおう!/芸術の秋<br>▲環境整備(ヨガ)    | ▲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>カラオケ<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(初心者ダンス)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室(生け花)<br>*生活の話<br>ゲートボール<br>■デイケア係<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ入門) | *講義<br>▲軽スポーツ(お楽しみ会)<br>◆セルフでエステ<br>らくがきクラブ<br>●ものづくり<br>*◎就労準備プログラム<br>音楽鑑賞<br>モルック(ペルット) | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール |        |
| 17   | 18   | 19  | 20  | 21   | 22   | 23     |
|      | 音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ゲートボール<br>*防災の話<br>■デイケア係<br>ペタンク<br>笑っちゃおう!/芸術の秋<br>▲環境整備(ヨガ)    | ▲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>カラオケ<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(初心者ダンス)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室(生け花)<br>*生活の話<br>ゲートボール<br>■デイケア係<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ入門) | *講義<br>▲軽スポーツ(お楽しみ会)<br>◆セルフでエステ<br>らくがきクラブ<br>●ものづくり<br>*◎就労準備プログラム<br>音楽鑑賞<br>モルック(ペルット) | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール | 勤労感謝の日 |
| 24   | 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |        |
|      | 音楽セッション<br>▲ロング散歩(ビリー体操)<br>ゲートボール<br>*防災の話<br>■デイケア係<br>ペタンク<br>笑っちゃおう!/芸術の秋<br>▲環境整備(ヨガ) | ▲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>カラオケ<br>パソコン教室(word)<br>ペタンク | ▲環境整備(初心者ダンス)<br>ペタンク<br>塗り絵・写経教室(生け花)<br>*生活の話<br>ゲートボール<br>■デイケア係<br>音楽鑑賞<br>▲ロング散歩(ヨガ入門) | *講義<br>▲軽スポーツ(お楽しみ会)<br>◆セルフでエステ<br>らくがきクラブ<br>●ものづくり<br>*◎就労準備プログラム<br>音楽鑑賞<br>モルック(ペルット) | ▲環境整備(太極拳)<br>音楽セッション<br>ペタンク<br>■新聞スクラップ<br>リズム音楽<br>▲ロング散歩(エアロビクス)<br>study!<br>ゲートボール |        |

| 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。