

2019年 7月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	七夕飾りつけ	公園行こう！ (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後		七夕飾りづくり	水彩画	輪投げ大会	短歌を詠もう	Wiiパーティー	散歩
	7	8	9	10	11	12	13
午前	散歩	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	ドライブ (自由活動)	筋トレツアー (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	カラオケ	本・マンガ 研究会	脳トレ	ドライブ (自由活動)	お茶会	絵手紙教室	大富豪大会
	14	15	16	17	18	19	20
午前	なごレッチ	海の日	マインドフルネス (筋トレなし)	うどん作り	男の料理 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	散歩		Wiiボーリング	おしゃべりサロン	UNO大会	全体ミーティング	かき氷大会
	21	22	23	24	25	26	27
午前	お楽しみ会	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	新参者 ミーティング	筋トレツアー (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	野球観戦	カレンダー作り	買い物ツアー	卓球大会	お菓子作り	絵手紙教室	毛筆・硬筆
	28	29	30	31			
午前	なごレッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	漢字王決定戦			
午後	カラオケ	コラージュ	カレンダー作り	お薦め映画・ TV紹介トーク			

○お知らせ○

- ・プログラムは都合により変更になることがあります。ご了承ください。
- ・気温が高くなってきたので、運動をされる方はタオルや着替えを持参して下さい。
- ・7月11日、25日の「筋トレツアー」に参加する方はシューズを持参して下さい。
- ・毎週水曜日午前に中国語講座をしています。詳細は別紙参照してください。
- ・7月24日(水)「新参者ミーティング」は、新しくデイケアを利用し始めた方に、デイケアのルールと目的をお話する会です。6月、7月の新規参加者の方はご参加ください。