

# 2019年 8月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					クイズ	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後					カフェツアー	絵手紙教室	カラオケ大会
	4	5	6	7	8	9	10
午前	ストレッチダンス	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	健康教室 (暑い夏を乗り越えろ)	筋トレツアー (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	初ダブルス 卓球大会	毛筆・硬筆	詩を書こう	コラージュ	夏を味わう その1	音楽研究会	みんなで UNO
	11	12	13	14	15	16	17
午前	山の日	振替休日	マインドフルネス (筋トレなし)	散歩	大富豪大会 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後			夏を味わう その2	清涼ツアー	お茶会	絵手紙教室	折り紙クラブ
	18	19	20	21	22	23	24
午前	ストレッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	卓球大会	筋トレツアー (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	散歩	ハンドメイド 教室① (筋トレなし)	全体ミーティング	お菓子作り	外出レク (ときめき夏祭り)	ゲーム (輪投げ)	夏季運動会
	25	26	27	28	29	30	31
午前	ストレッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	脳トレ	外出レク ボーリング♪ (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	夏を味わう その3	カレンダー 作り (筋トレなし)	新聞で新聞を 作ろう	Wiiボーリング	ハンドメイド 教室②	カレンダー 作り	リラックス研究会 ハンドマッサージ & シエスタ

## ○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。
- ・8日、22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。
- ・19日、26日の午後は他のプログラムで4階を使用するため筋トレはできません。