

2019年 10月デイケアカレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------|---------------|---------------------|-----------------------------|---|---------------|---------------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | | | マインドフルネス (筋トレなし) | 豆知識紹介 | UNO大会 (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 | ハンド マッサージ | マンガ・小説 紹介 | 漢字の勉強 | 散歩 |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | 大富豪大会 | すっきり ピラティス | マインドフルネス (筋トレなし) | ダンベル体操 * お菓子作り メニュー決め | 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 | 秋季大運動会 | 散歩 | 弁当持って ピクニック | Wiiボーリング | 室内ゲーム (早口言葉) | 毛筆・硬筆 | カラオケ大会 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | お好み焼き大将の お好み焼き道場🍢 | 体育の日 | マインドフルネス (筋トレなし) | 外出レク | 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 | | お茶と詩を こよなく愛する会 | 外出レク | ハンドメイド教室 ① | 音楽研究会 | ダンベル体操 |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | ストレッチ | すっきり ピラティス | 即位礼正殿の儀 | 脳トレクイズ | くらしの教室 * 災害対応 (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 | 女子トーク | 全体ミーティング | | ハンドメイド教室 ② | おやつ作り | カレンダー 作り | ドライブ |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 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) | カレンダー 作り | 散歩 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small> | | |
| 午後 | エルゴメー ター大会 | コラージュ | 輪投げ | 卓球大会 | カフェツアー | | |

○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。
- ・10月10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。
- ・10月22日は祝日のため、デイケアはお休みです。