

# 2019年 12月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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)	半日ドライブ	大富豪大会 (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	散歩	DVDダンス	第1回駅伝大会	卓球大会	脳トレ	室内ゲーム	UNO大会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	おしゃべり サロン	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	暮らしの教室 (お菓子作り メニュー決め)	散歩 (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	冬季 プチ運動会	ダンベル	ハンドメイド教室 ①	お茶と詩を こよなく愛する会	音楽研究会	絵手紙教室	お悩みサロン
	15	16	17	18	19	20	21
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)	漢字クイズ	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	輪投げ	カラオケ	おやつ作り	園芸クラブ (収穫)	全体ミーティング	コラージュ	半日ドライブ
	22	23	24	25	26	27	28
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)	大掃除	漢字勉強 (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	3分クッキング	カレンダー作り	クリスマス会	早口言葉	カレンダー作り	ハンドメイド教室 ②	ダブルス 卓球大会
	29	30	31				
午前	大掃除	大富豪大会	自由活動				
午後	ストレッチ	今年を 振り返ろう	紅白歌合戦				

## ○お知らせ○

- ・24日(火)のクリスマス会に参加される方は、軽食の準備があるため、早めに参加名簿に記入してください。
- ・年末年始にデイケアに参加される方は、昼食の準備の兼ね合いがあるので、早めに参加名簿に記入してください。

## ○年末年始の予定○

- ・12月30日(月)、31日(火)、および1月2日(木)、3日(金)は、デイケアの送迎は今治市内のみ(土日と同じ)です。1日(水)は祝日のため、デイケアはお休みです。ご注意ください。
- ・12月31日(月)～1月3日(金)は学習指導員の方はお休みになります。