

2020年 1月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				元旦	初詣	かるた大会	ゆったり ピラティス
午後					書初め	茶話会 (今年の抱負)	さんぽ
	5	6	7	8	9	10	11
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)	ハンドメイド教室	さんぽ (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	新春プチ運動会	音楽研究会	バーチャル サイクリング	おしるこ大会	カラオケ	コラージュ	半日ドライブ
	12	13	14	15	16	17	18
午前	輪投げ	成人の日	マインドフルネス (筋トレなし)	外出レク	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	3分クッキング		毛筆・硬筆	外出レク	お菓子作り	全体ミーティング	ダブルス 卓球大会
	19	20	21	22	23	24	25
午前	DVDエクササイズ	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	くらしの教室 (生活習慣病) (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	さんぽ	カレンダー作り	お茶と詩を こよなく愛する会	卓球大会	カフェツアー	ダンベル	みんなで歌おう
	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)	パン作り	オセロ大会 (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	
午後	カラオケ	脳トレ	カレンダー作り	パン作り	Wiiボウリング	おしゃべりサロン	

○お知らせ○

- ・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。
- ・1月4日(土)はカラオケの使用はできません。

○年末年始の予定○

- ・1月1日(水)祝日のためデイケアはお休み、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。ご注意ください。
- ・1月1日(水)～1月3日(金)は学習指導員の方はお休みになります。