

2020年 3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	ピラティス&ストレッチ	マインドフルネス (筋トレなし)	ドライブ	筋トレツアー (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ピラティス&ストレッチ	ピラティス&ストレッチ
午後	カラオケ	音楽研究会	ひな祭り& お茶とハイク	ドライブ	駅伝大会	散歩	楽器を弾こう
	8	9	10	11	12	13	14
午前	バーチャルサイクリング	漢字王決定戦	マインドフルネス (筋トレなし)	くらしの教室	散歩 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ピラティス&ストレッチ	ピラティス&ストレッチ
午後	パン作り	体力勝負	ハンドメイド①	カフェツアー	ダンベル体操	おしゃべりサロン	ランニングクイズ
	15	16	17	18	19	20	21
午前	ダンベル体操	ピラティス&ストレッチ	マインドフルネス (筋トレなし)	脳トレ	公園へ行こう (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	春分の日	ピラティス&ストレッチ
午後	カラオケ	バーチャルサイクリング	wiiボウリング	おやつ作り	全体ミーティング		外出レク
	22	23	24	25	26	27	28
午前	みんなで歌おう	ピラティス&ストレッチ	マインドフルネス (筋トレなし)	新参者ミーティング	UNO大会 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ピラティス&ストレッチ	ピラティス&ストレッチ
午後	ダブルス卓球大会	散歩	カレンダー作り	卓球大会	ハンドメイド②	カレンダー作り	散歩
	29	30	31				
午前	ぐったりトレーニング	ピラティス&ストレッチ	マインドフルネス (筋トレなし)				
午後	輪投げ	毛筆・硬筆	花見レク				

○お知らせ○

・風邪やインフルエンザが流行っています。風邪症状のある方はマスクを着用してください。熱のある方は、スタッフに申し出て下さい。