

# 2023年 1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	自由活動	自由活動	新春 カラオケ大会	新春 カルタ大会	トランプ大会 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後			書初め	初詣	子ども おやつ作り	おしゃべり サロン	カラオケ大会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	自由活動 (筋トレなし)	自由活動	マインドフルネス (冬コース⑤)	パンツァー①	クイズ (筋トレなし) 復職支援プログラム	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	卓球大会		カフェツアー ①	ハンドメイド①	100均ツアー ①	Wii ゲーム大会	イントロ クイズ
	15	16	17	18	19	20	21
午前	昼食を作ろう (筋トレなし)	ピラティス & ストレッチ	マインドフルネス (冬コース⑥)	1日レク	料理 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	外出レク①	カフェツアー ②	ハンドメイド②	1日レク	映画上映会	全体ミーティング /おやつ メニュー決め	外出レク②
	22	23	24	25	26	27	28
午前	外出レク③ (みなとマルシェ) (筋トレなし)	ピラティス & ストレッチ	マインドフルネス (冬コース⑦) /くらしの教室 (お金について)	コラージュ	パンツァー② (筋トレなし) 復職支援プログラム	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	ストレッチ	音楽研究会	外出レク④	カラオケ大会	カレンダー作り (小)	おやつ作り	子ども 駄菓子屋
	29	30	31				
午前	自由活動 (筋トレなし)	ピラティス & ストレッチ	マインドフルネス (冬コース⑧)				
午後	カラオケ	外出レク⑤	カレンダー作り (大)				

## ○お知らせ○

- ・12月29日から1月3日までは旧今治市のみ送迎可能です。(1月1日、2日は祝日の為送迎はありません)
- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
- ・コロナウイルス感染状況によりプログラムは変更する場合があります。
- ・今月のマインドフルネスは冬コースになります。参加希望の方は事前に予約が必要です。
- ・色のついているところは事前申し込み制となっています。参加希望の方は期限までに記入をお願いします。また、参加者が多い場合は抽選になります。
- ・日曜日の午前中は筋トレが出来ません。ご了承下さい。

◎家族・職場・学校に、新型コロナウイルスの感染者あるいは濃厚接触者の方が出られた場合はデイケア利用について職員にご相談ください。

※状況によりプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。