

# 2024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
午前		自由活動	カレー作り	新春 カルタ大会	初詣② (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	クイズ	ピラティス & ストレッチ
午後			新春カラオケ 大会	初詣①	今年の抱負を 語ろう！	書初め	コラージュ
	7	8	9	10	11	12	13
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)	1日レク	パンツァー① (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	外出レク①	室内ゲーム②
午後	脳トレ		音楽研究会	1日レク	室内ゲーム①	水彩画	イントロドン
	14	15	16	17	18	19	20
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス (冬コース)	パン作り	イントロドン (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	卓球大会	カフェツアー	脳トレ	パン作り	100均ツアー	ゆったり刺し 子	外出レク②
	21	22	23	24	25	26	27
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)	パンツァー②	アイドル研究会 (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	カラオケ	全体ミーティング	卓球大会	カラオケ大会	ハンドメイド ①	カレンダー作り (小)	子ども講座 (依存について)/ 駄菓子屋
	28	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)	ハンドメイド ②			
午後	毛筆・硬筆	外出レク③	お菓子作り	カレンダー作り (大)			

## ○お知らせ○

- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
  - ・1月のマインドフルネスは申し込みされている方のみ参加できます。
  - ・1日(月)、8日(月)、12日(金)、13日(土)、15日(月)のピラティスはお休みです。
  - ・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。