

2024年10月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			マインドフルネス (秋コース)	新参者ミーティング /みんなで エクササイズ (4F 11:00~)	ゆったり刺し子 <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			おとなの お菓子作り	100均ツアー	外出レク① (図書館に行こう)	UNO大会	こどもの お菓子作り
	6	7	8	9	10	11	12
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス (秋コース)	みんなで エクササイズ	ジェンガ大会 <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	動画研究会	外出レク② (公園に行こう)	カフェツアー	おしゃべりサロン	お散歩 シャトレゼ♪	卓球大会
	13	14	15	16	17	18	19
午前	散歩 (みなとマルシェ) (筋トレなし)	自由活動	マインドフルネス (秋コース)	みんなで エクササイズ (秋の運動会Ver)	カードゲーム <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	カラオケ大会		脳トレ	おとなの パン作り	映画上映会	全体ミーティング / うちわ卓球大会	外出レク③ (たこ焼きツアー)
	20	21	22	23	24	25	26
午前	自由活動 (筋トレなし)	1日レク	マインドフルネス (秋コース)	みんなで エクササイズ	パンツァー <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	クイズ	1日レク	室内ゲーム (ポッチャーorモルック)	カレンダー作り (小)	ハンドメイド①	外出レク④ (バラの花見)	駄菓子屋
	27	28	29	30	31		
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ / 外食レク(魚河岸)	マインドフルネス (秋コース)	みんなで エクササイズ / 大人の料理	カレンダー作り (大) <small>復職支援プログラム</small>		
午後	パン作り	ストラップ作り / こどもSST	バーチャルトラベル	ハンドメイド②	カラオケ大会		

○お知らせ○

- 当日の弁当最終受付の時間は10:00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。参加者が多い場合は抽選になります。
- 筋トレが出来ない日もあります。プログラムをご参照ください。
- 外出レク、買い物レク、パンツァー、カフェツアー等のプログラムの際の昼食代、購入費用は実費になります。
- 10月のマインドフルネスに参加予定の方は担当スタッフまたはデイケアスタッフに申し込みをお願いします。
- 10/2のみんでエクササイズは新参者ミーティングの後に実施します。
- 10/28の外食レク、10/30の大人の料理はストレッチ、みんなでエクササイズの後に実施します。

◎参加者本人が新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に罹患している、あるいはその感染症が原因で学級閉鎖・職場閉鎖等の処置がとられている場合はデイケアの利用をお控え下さい。

※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。