

# 2025年9月ディケアカレンダー

|    | 日               | 月              | 火                 | 水                         | 木                                    | 金                   | 土                   |
|----|-----------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------------------------------------|---------------------|---------------------|
|    |                 | 1              | 2                 | 3                         | 4                                    | 5                   | 6                   |
| 午前 |                 | ストレッチ<br>/1日レク | マインドフルネス<br>晩夏コース | みんなで<br>エクササイズ            | パンツアー<br><small>復職支援プログラム</small>    | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 |                 | 1日レク           | かき氷               | 新参者<br>ミーティング<br>(4階14時~) | モルック                                 | カラオケ                | ジェンガ大会              |
|    | 7               | 8              | 9                 | 10                        | 11                                   | 12                  | 13                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ストレッチ          | マインドフルネス<br>晩夏コース | みんなで<br>エクササイズ            | オセロ大会<br><small>復職支援プログラム</small>    | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | イントロドン          | 大人おかし作り<br>①   | パン作り①             | 音楽研究会                     | カフェツアー                               | ハンドメイド              | 駄菓子屋                |
|    | 14              | 15             | 16                | 17                        | 18                                   | 19                  | 20                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | 自由活動           | マインドフルネス<br>晩夏コース | みんなで<br>エクササイズ            | 料理<br><small>復職支援プログラム</small>       | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | カラオケ大会          |                | 大人おかし作り<br>②      | 外出レク①                     | Wiiボウリング                             | 手話講座                | 外出レク②               |
|    | 21              | 22             | 23                | 24                        | 25                                   | 26                  | 27                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ストレッチ          | 自由活動              | みんなで<br>エクササイズ            | カレンダー(小)<br><small>復職支援プログラム</small> | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | おかし作り           | 全体ミーティング       |                   | 誕生日会                      | 外出レク③                                | パン作り②               | カレンダー(大)            |
|    | 28              | 29             | 30                |                           |                                      |                     |                     |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ストレッチ          | マインドフルネス<br>晩夏コース |                           |                                      |                     |                     |
| 午後 | 散歩<br>(みなとマルシェ) | 100均ツアー        | トランプ大会            |                           |                                      |                     |                     |

## ○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。
- ・外出レク、パンツアー、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。
- ・小中学生の院外へ外出するプログラムへの参加は出来ません。

◎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ィケアの利用をお控え下さい。