

# 2026年 06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 |                     | ストレッチ               | マインドフルネス          | みんなでエクササイズ     | プラパン作り<br>(筋トレなし) | YouTubeで<br>ヨガをしよう  | うちわ卓球<br>/こども講座<br>(4階11時まで) |
| 午後 |                     | 外出レク①               | ジエンガ大会            | カフェツアー         | 音楽研究会             | カードゲーム              | カラオケ<br>/公園に行こう<br>(子供)      |
|    | 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          | みんなでエクササイズ     | 室内ゲーム<br>(筋トレなし)  | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(4階11時まで) |
| 午後 | Wiiボウリング            | 輪投げ大会               | 100均ツアー           | パン作り①          | 外出レク②             | お菓子作り①              | 駄菓子屋                         |
|    | 14                  | 15                  | 16                | 17             | 18                | 19                  | 20                           |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし)     | ストレッチ<br>/D米プロジェクト  | マインドフルネス<br>/1日レク | みんなでエクササイズ     | パンツァー<br>(筋トレなし)  | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(4階11時まで) |
| 午後 | カラオケ大会              | 買い物ツアー<br>(夏服を買おう)  | 1日レク              | 外出レク③<br>(紫陽花) | お菓子作り②            | バーチャル<br>トラベル       | 子供お菓子作り                      |
|    | 21                  | 22                  | 23                | 24             | 25                | 26                  | 27                           |
| 午前 | 散歩                  | ストレッチ               | マインドフルネス          | みんなでエクササイズ     | オセロ大会<br>(筋トレなし)  | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>/こども講座<br>(4階11時まで) |
| 午後 | 癒しの動画<br>研究会        | 全体ミーティング<br>/ハンドメイド | パン作り②             | カレンダー小         | 誕生日会              | カラオケ大会              | 外出レク④                        |
|    | 28                  | 29                  | 30                |                |                   |                     |                              |
| 午前 | イントロドン<br>(4階11時まで) | ストレッチ               | マインドフルネス          |                |                   |                     |                              |
| 午後 | 脳トレ                 | カレンダー大              | UNO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。
- スタッフの人数によって、4階の利用時間を短縮する日があります。
- 外出レクは4回のうち、2回までです。
- 外出レク、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。
- 小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イケアの利用をお控え下さい。