

# 2023年 4月デイケアカレンダー(2)

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							ピラティス & ストレッチ
午後							外出レク① 【花見】
	2	3	4	5	6	7	8
午前	ストレッチ	ピラティス & ストレッチ	マインドフルネス (入門コース)	こども遠足	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	カラオケ	卓球大会	子供のSST /カラオケ大会	こども遠足	外出レク②	カフェツアー①	クイズ
	9	10	11	12	13	14	15
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 (入門コース)	UNO大会	オセロ大会 (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	イントロドン	100均ツアー	公園に行こう	パン作り	絵手紙教室	おやつ作り①	子供おやつ作り
	16	17	18	19	20	21	22
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 (入門コース)	イントロクイズ	パンツァー (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	プラ板作り	ハンドメイド①	おしゃべりサロン	春の運動会	映画鑑賞会	全体ミーティング /ジェンガ大会	駄菓子屋 /卓球大会
	23	24	25	26	27	28	29
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 (入門コース) 1日レク	外出レク③	おやつ作り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	自由活動
午後	散歩 (カラオケなし)	カレンダー作り 小	1日レク	カレンダー作り 大	ハンドメイド②	トランプ大会	

	30
午前	自由活動 (筋トレなし)
午後	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。
- ・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入門コースになります。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。