

# 2023年 9月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後						アイドル研究会	クイズ
	3	4	5	6	7	8	9
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 (秋コース)	外食ツアー (松製麵所)	UNO大会 (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	おやつ作り①	オセロ大会	コラージュ/ 刺し子	おしゃべりサロン	カフェツアー	映画鑑賞会	駄菓子屋
	10	11	12	13	14	15	16
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 (秋コース)	SST (~11:00筋トレなし)	料理 (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	外出レク① (伯方島)	おやつ作り②	カラオケ大会	ハンドメイド ①	100均ツアー	外出レク② (風早の郷 風和里)
	17	18	19	20	21	22	23
午前	自由活動 (筋トレなし)	自由活動	マインドフルネス (秋コース)	1日外出レク (松山・道後方面)	パンツァー (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	自由活動
午後	脳トレ		動画研究会	1日外出レク (松山・道後方面)	全体ミーティング/ カレンダー作り (小)	Wiiボウリング 大会	
	24	25	26	27	28	29	30
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 (秋コース)	室内ゲーム	散歩 (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	カラオケ大会	卓球大会	パン作り	ハンドメイド ②	外出レク③ (周ちゃん広場)	カレンダー作り (大)	こども講座 (架空請求・詐欺) ~14時筋トレなし

## ○お知らせ○

- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
- ・9月5日~マインドフルネス秋コースは予約が必要となります。参加希望の方はスタッフまでお伝えください。
- ・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。