

# 2023年 12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						コラージュ	駄菓子屋
	3	4	5	6	7	8	9
午前	自由活動 (筋トレなし)	UNO大会	マインドフルネス (冬コース①) / パン作り	パンツァー①	クイズ (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	外出レク①	パン作り	イントロドン	たこ焼きツアー	おやつ作り	卓球大会
	10	11	12	13	14	15	16
午前	自由活動 (筋トレなし)	カラオケ大会	マインドフルネス (冬コース②)	トランプ大会	室内ゲーム (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	脳トレ	100均ツアー	ハンドメイド①	ハンドメイド②	絵手紙教室	脳トレ	外出レク②
	17	18	19	20	21	22	23
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス (冬コース③) / クリスマス飾り 作り	クリスマス会 (筋トレなし)	パンツァー② (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	イントロドン	クリスマス 飾り作り	外出レク③	クリスマス会 (筋トレなし)	カレンダー作り (小)	全体ミーティング /卓球大会	こども講座 (性犯罪/女の子篇) こどもクリスマス会
	24	25	26	27	28	29	30
午前	自由活動 (筋トレなし)	音楽研究会	マインドフルネス (冬コース④)	カレンダー作り (大)	大掃除(3階) (筋トレなし)	ピラティス & ストレッチ	ピラティス & ストレッチ
午後	室内ゲーム②	水彩画	歴史クイズ	今年を 振り返ろう	こども おやつ作り	大掃除(4階)	毛筆・硬筆

	31
午前	自由活動 (筋トレなし)
午後	紅白歌合戦

## ○お知らせ○

- ・今月のマインドフルネスは冬コースになります。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。
- ・2023年12月29日(金)～2024年1月3日(水)の送迎範囲は土日と同様になります。

西条便、島便、菊間便はありませんのでご注意ください。

◎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。