

# 2024年12月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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)	エクササイズ/ 新参者ミーティング (こども)	ジエンガ大会 <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	外出レク① (紅葉)	手話教室	新参者ミーティング (4階14:00~) (大人)	パン作り①	カフェツアー	脳トレ	室内ゲーム
	8	9	10	11	12	13	14
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)	みんなで エクササイズ	外食レク (焼肉ランチ) <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	散歩 (公園)	うちわ卓球大会	外出レク② (タオル美術館)	ハンドメイド①	パン作り②	外出レク③ (周ちゃん広場)	駄菓子屋
	15	16	17	18	19	20	21
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)	エクササイズ / パンツアー	トランプ大会 <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 / こどもイベント
午後	クイズ	お菓子作り①	100均ツアー (そよら)	映画上映会	絵手紙教室	全体ミーティング / 動画研究会	こどもイベント
	22	23	24	25	26	27	28
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) / カレンダー作り(小)	クリスマス会 (筋トレなし)	室内ゲーム <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	クリスマス 飾り作り	ハンドメイド②	クリスマス会 (筋トレなし)	カレンダー作り (大)	こどもSST (4階14:00~) / UNO大会	脳トレ
	29	30	31				
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	大掃除/ 年越しそばを作ろう				
午後	お菓子作り②	おしゃべりサロン (1年を振り返って)	年末 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。
- ・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。
- ・筋トレが出来ない日もあります。プログラムをご参照ください。
- ・外出レク、買い物レク、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。
- ・12/29~1/3(祝日を除く)の送迎はクリニックから約6kmの範囲内になります。
- ・子どものプログラムに関しては中学生以下が対象、大人のプログラムは高校生以上が対象になります。

◎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。

※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。