

# 2025年2月ディケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
							1
午前							ピラティス & ストレッチ
午後							駄菓子屋
	2	3	4	5	6	7	8
午前	料理(恵方巻) (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス	エクササイズ /料理	UNO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	カラオケ	お菓子作り①	映画上映会	外出レク①	ハンドメイド①	すごく	こどもお菓子作り
	9	10	11	12	13	14	15
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	自由活動	エクササイズ /1日レク	新参者ミーティング <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	散歩 (えびす市マルシェ)	手話教室 /こどもSST (4階14時~)		1日レク	わなげ大会	ハンドメイド②	うちわ卓球大会
	16	17	18	19	20	21	22
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス /カレンダー作り (小)	みんなで エクササイズ	パン作り① <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	全体ミーティング /クイズ	カフェツアー	動画研究会	パン作り①	外出レク② (しまむら)	外出レク③
	23	24	25	26	27	28	
午前	自由活動	自由活動	マインドフルネス	エクササイズ /パン作り②	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	
午後			100均ツアー	パン作り②	カレンダー作り (大)	お菓子作り②	

## ○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。
- ・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ィ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。