

2025年3月ディイケアカレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| | | | | | | | 1 ピラティス & ストレッチ |
| 午前 | | | | | | | 卓球大会 |
| 午後 | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 午前 | 自由活動 (筋トレなし) | ストレッチ | マインドフルネス (春コース) | 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 | カラオケ | あみものクラブ | 外出レク① (花見) | 外出レク② (花見) | パン作り① | うちわorスリッパ 卓球大会 | 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 | マインドフルネス (春コース) /外食レク | パンツアー /エクササイズ | 料理 <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 /こども講座 (4F11時まで) |
| 午後 | クイズ | こどもSST /トランプ大会 (4F14時~) | ハンドメイド① | 映画鑑賞会 /こどもハンドメイド | 絵手紙教室 (春のお花) | 100均ツアー | あみものクラブ |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 午前 | パン作り (日曜日の部) (筋トレなし) | ストレッチ | マインドフルネス (春コース) | ピラティス /パン作り② | 自由活動 (3階のみ) | 全体ミーティング /暮らしの教室 | 室内ゲーム /こども講座 (4F11時まで) |
| 午後 | パン作り (日曜日の部) | お菓子作り① | 誕生日会 (筋トレなし) | パン作り② | | カフェツアー | 駄菓子屋 |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 午前 | 自由活動 (筋トレなし) | ストレッチ | 1日レク | マインドフルネス /エクササイズ | カレンダー小 <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 /こども講座 (4F11時まで) |
| 午後 | 散歩 (マルシェ) | ハンドメイド② | 1日レク | カレンダー大 | お菓子作り② | 外出レク③ (花見) | カラオケ大会 |
| | 30 | 31 | | | | | |
| 午前 | 自由活動 (筋トレなし) | ストレッチ | | | | | |
| 午後 | カードゲーム 大会 | UNO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。
- ・3/15~毎週土曜日は4階の利用が11時までとなります。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。

◎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。