

2025年6月ディケアカレンダー

	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 (夏コース)	みんなで エクササイズ	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 /こども講座 (4F11時まで)
午後	カラオケ	お菓子作り①	わなげ大会	外出レク①	カフェツアー ①	手芸クラブ	カラオケ大会
	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 (夏コース)/ 外食レク	ピラティス / パン作り①	ピラティス <small>復職支援プログラム</small>	みんなで エクササイズ	こども講座 (4F11時まで)
午後	お散歩 シャトレーぜ♪	100均ツアー	音楽研究会	パン作り①	外出レク② (西条図書館)	手芸クラブ	外出レク③
	15	16	17	18	19	20	21
午前	自由活動 (筋トレなし)	『D米』 稲作プロジェクト /ストレッチ	マインドフルネス (夏コース)	みんなで エクササイズ	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 /こども講座 (4F11時まで)
午後	ジエンガ大会	手話教室	買い物レク	折り紙クラブ	お菓子作り②	全体ミーティング / カレンダー作り (小)	駄菓子屋
	22	23	24	25	26	27	28
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ / 料理	マインドフルネス (夏コース) / パン作り②	みんなで エクササイズ	パンツアー <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	イントロクイズ	バーチャルトラベル	パン作り②	誕生会 (筋トレなし)	カレンダー作り (大)	外出レク④ (紫陽花)	卓球大会
	29	30					
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ					
午後	パン作り (日曜日の部)	トランプ大会					

○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。
- ・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。
- ・6月12日のピラティスは富士火災ビルで行います。

◎参加者本人が新型コロナウィ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。