

🌸🐣🌸🐣🌸 デイケアりんずプログラム（令和6年4月）🌸🐣🌸🐣🌸

	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
午前	楽しくパズろ う	自動整体で体 を整えよう	アート活動	茶道	中野ジェーム ズストレッチ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	読書の会 (本持参)	ハンドベル	みんなで ゴルフ	SST	歩いて花見に 行こう
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	DVD鑑賞	カービー ダンス	紙芝居の会	イージーダン ストレッチ	予定決め茶話 会
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	ぼっちゃ	俳句の会	美術館に行こ う	リアル脱出 ゲーム	創作活動
	15日	16日	17日	18日	19日
午前	見て・書いて・話そう	ヨガ	ダーツしよう	ゲーム活動	懸賞に チャレンジ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	卓球活動	音量小さめ 歌の会	好きな音楽紹 介してね	ロコモ・ 健脚体操	ぼっちゃ
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	ピラティス・ にしかわ体操	筆ペンを使 おう	ここれん	看護師の 健康講座	DVD鑑賞
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	認知症予防！ 脳トレ	レクレーショ ン	創作活動	ぼっちゃ	ダイエット プログラム
	29日	30日			
午前	 昭和の日	パズル塗り絵	ショート利用時間 ①9:00~12:00 ②9:30~12:30 ③12:30~15:30 		
		食事 休憩			
午後		マインド fulness			

