

# 🍁 デイケアりんずプログラム（令和6年10月） 🍁

		月	火	水	木	金
			1日	2日	3日	4日
午前			季節を感じて 俳句の会	懸賞にチャレ ンジ	読書の秋	SST
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後			卓球活動	エアロビダイ エット	カービーダン ス	創作活動
		7日	8日	9日	10日	11日
午前	紙芝居の会	なぞり写経	DVD鑑賞	ここれん	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	ハンドベル	だれでもダン ス	茶道	みんなでゴル フ	ヨガ	
		14日	15日	16日	17日	18日
午前	スポーツの日 		リアル脱出 ゲーム	好きな音楽紹 介してね	脳トレ活動	ぼっちゃ
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後			パズルしよう	卓球活動	秋のウォーキ ング	美ーるペン字
		21日	22日	23日	24日	25日
午前	ボウリング	DVD鑑賞	ピラティス・ にしかわ体操	自動整体で体 を整えよう	見て・書いて・話そう	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	アート活動	ゲーム活動	創作活動	マインドフル ネス	美術館に行こ う	
		28日	29日	30日	31日	
午前	茶道	看護師の健康 講座	ぬりえ	中野ジェーム ズストレッチ	①9:00~12:00 ②9:30~12:30 ③12:30~15:30	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩		
午後	ぼっちゃ	ロコモ・健脚 体操	ギネスに挑戦	レクレーショ ン		

