

デイケアりんずプログラム（令和6年11月）

		月	火	水	木	金
						1日
午前	①9:00~12:00					おやすみ 
	②9:30~12:30					
午後	③12:30~15:30					
		4日	5日	6日	7日	8日
午前	文化の日	創作活動	SST	カービーダンス	懸賞にチャレンジ	
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後		テレビ体操	ハンドベル	ゲーム活動	マインドフルネス	
		11日	12日	13日	14日	15日
午前	みんなでゴルフ	予定決め茶話会	短歌の会	アート活動	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	見て・書いて・話そう	ぼっちゃ	ヨガ	ここれん	中野ジェームズストレッチ	
		18日	19日	20日	21日	22日
午前	卓球活動	脳トレ活動	ピラティス・にしかわ体操	パズル塗り絵	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	好きな音楽紹介してね	エアロビダイエット	茶道	音量小さ目歌の会	みんなでパズろう	
		25日	26日	27日	28日	29日
午前	訪問看護師さんのプログラム	ロコモ・健脚体操	ぼっちゃ	リアル脱出ゲーム	筆ペンを使おう	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	レクレーション	DVD鑑賞	創作活動	ボウリング活動	だれでもダンス	

