



# デイケアりんずプログラム（令和6年12月）



	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	茶道	ピラティス・にしかわ体操	懸賞にチャレンジ	見て・書いて・話そう	創作活動
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	ぬりえ	季節を感じて俳句の会	マインドフルネス	みんなでゴルフ	カービーダンス
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	自動整体で体を整えよう	薬剤師さんの話	脳トレ活動	好きな音楽紹介してね	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	困ったことを話そうSST	ぼっちゃ	エアロビダイエット	予定決め茶話会	これん
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	ロコモ・健脚体操	訪問看護師さんのプログラム	リアル脱出ゲーム	ゲーム活動	おやすみ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	アート活動	紙芝居の会	卓球活動	中野ジェームズストレッチ	
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	ハンドベル	DVD鑑賞	室内散歩	1年の振り返り	ヨガ
	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	クリスマスレクレーション	音量小さ目歌の会	ぼっちゃ	1年の振り返り
	30日	31日			
午前	おやすみ	おやすみ	ショート利用時間		
			①9:00~12:00		
			②9:30~12:30		
午後				③12:30~15:30	

