



# デイケアりんずプログラム（令和7年1月）



	月	火	水	木	金
	ショート利用時間		1日	2日	3日
午前	①9:00~12:00		おやすみ	おやすみ	おやすみ 
	②9:30~12:30				
午後	③12:30~15:30				
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	今年度の抱負	ぼっちゃん	創作活動	正月遊びの会	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	茶道	今年度の抱負	だれでもダンス	歩いて初詣に行こう	ロコモ・健脚体操
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	成人の日	紙芝居の会	室内散歩しよう	ここれん	歩いてからの俳句活動
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		予定決め茶話会	ゲーム活動	卓球活動	エアロビダイエット
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	カービーダンス	好きな音楽紹介してね	読書の会	見て・書いて・話そう	SST
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	パズル塗り絵	ぼっちゃん	リアル脱出ゲーム	懸賞にチャレンジ	ヨガ
	27日	28日	29日	30日	31日
午前	DVD鑑賞	ピラティス・にしかわ体操	脳トレ活動	ハンドベル	パズルしよう
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	みんなでゴルフ	創作活動	りんずギネスに挑戦	レクレーション	中野ジェームズストレッチ

