



# デイケアりんずプログラム（令和7年3月）



	月	火	水	木	金
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	読書の会 (本持参)	自動整体で体 を整えよう	ぼっちゃ	見て・書いて・話そう	ハンドベル
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	茶道
午後	脳トレ活動	ダーツやってみよう	マイカラーを 見つけよう	カービーダンス	懸賞にチャレンジ
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	紙芝居の会	茶道	SST	中野ジェーム スストレッチ	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	ゲーム活動	ボウリング	ピラティス・ にしかわ体操	予定決め茶話 会	創作活動
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	ロコモ・健脚 体操	おやすみ	パズルしよう	春分の日 	卓球活動
	食事 休憩		食事 休憩		食事 休憩
午後	美文字レッ スン		イージーダン ストレッチ		マインドフル ネス
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	DVD鑑賞	リアル脱出 ゲーム	創作活動	好きな音楽紹 介してね	健康講座
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	ヨガ	短歌	レクレーシ ョン	ぼっちゃ	エアロビダイ エット
	31日 ショート利用時間				
午前	ここれん		①9:00~12:00		
	食事 休憩		②9:30~12:30		
午後	音量小さ目歌 の会		③12:30~15:30		

