

デイケアりんずプログラム（令和7年4月）

	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
午前		自動整体で体を整えよう	アート活動	中野ジェームズストレッチ	茶道
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		ハンドベル	みんなでゴルフ	SST	歩いて花見に行こう
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	俳句の会	カービードانس	紙芝居の会	ぼっちゃ	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	イーシーダンスストレッチ	DVD鑑賞	美文字練習	リアル脱出ゲーム	創作活動
	14日	15日	16日	17日	18日
午前	見て・書いて・話そう	ヨガ	ダーツしよう	ゲーム活動	懸賞にチャレンジ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	卓球活動	音量小さ目歌の会	好きな音楽紹介してね	ロコモ・健脚体操	ぼっちゃ
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	ピラティス・にしかわ体操	筆ペンを使う	健康の話	ここれん	美術館に行こう
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	認知症予防！脳トレ活動	レクレーション	創作活動	ダイエットプログラム	マインドフルネス
	28日	29日	30日	ショート利用時間	
午前	DVD鑑賞	昭和の日	楽しくパズろう	①9:00~12:00	
	食事 休憩		食事 休憩	②9:30~12:30	
午後	パズル塗り絵		読書の会	③12:30~15:30	

