

デイケアりんずプログラム（令和7年11月）

	月	火	水	木	金
午前	ショート利用時間 ①9:00～12:00 ②9:30～12:30 ③12:30～15:30				
午後					
	3日	4日	5日	6日	7日
午前	 文化の日	イージーダンスストレッチ	誰でもダンス	ぼっちゃ	ハンドベル
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		創作活動	懸賞にチャレンジ	ゲーム活動	マインドfulness
	10日	11日	12日	13日	14日
午前	みんなでゴルフ	DVD鑑賞	思いをのせて短歌の会	アート活動	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	見て・書いて・話そう	SST	ヨガ	茶道	卓球活動
	17日	18日	19日	20日	21日
午前	中野シェームズストレッチ	脳トレ活動	ピラティス・にしかわ体操	ぬりえ	みんなでパズろう
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	音量小さ目歌の会	エアロビダイエット	好きな音楽紹介してね	ここれん	レクリエーション
	24日	25日	26日	27日	28日
午前	 勤労感謝の日	りんずギネスに挑戦	ロコモ・健脚体操	卓球活動	書道
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		リアル脱出ゲーム	創作活動	DVD鑑賞	カービーダンス

