

ディケアりんずプログラム（令和8年1月）

		月	火	水	木	金
					1日	2日
午前		ショート利用時間 ①9:00~12:00 ②9:30~12:30			おやすみ	
午後		③12:30~15:30			おやすみ	
		5日	6日	7日	8日	9日
午前		今年の抱負	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	今年の抱負	誰でもダンス	初詣に行こう	ロコモ・健脚 体操
		12日	13日	14日	15日	16日
午前		 成人の日	紙芝居の会	室内散歩	ここれん	季節を感じて 俳句の会
			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	ヨガ	
			20日	21日	22日	23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		ぬりえ	懸賞にチャレンジ	リアル脱出ゲーム	みんなでゴルフ	エアロビダイエット
		26日	27日	28日	29日	30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		ボウリング	創作活動	音量小さ目歌の会	レクレーション	中野ジェームズストレッチ

