



デイ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 ②9:30~12:30 ③12:30~15:30			おやすみ	おやすみ
午後					
	5日	6日	7日	8日	9日
午前	今年の抱負	ぼっちゃ	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
	19日	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

