

デイケアりんずプログラム（令和8年2月）

	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	ゲーム活動	卓球活動	イージーダン ストレッチ	おやすみ	懸賞にチャレ ンジ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩		食事 休憩
午後	エアロビダイ エット	マインドフル ネス	音量小さ目歌 の会		茶道
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	紙芝居の会	笑いヨガ	建国記念日	中野ジェーム ズストレッチ	創作活動
	食事 休憩	食事 休憩		食事 休憩	食事 休憩
午後	ピラティス・ にしかわ体操	予定決め茶話 会		SST	DVD鑑賞
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	リアル脱出 ゲーム	俳句の会	パズルしよう	好きな音楽紹 介してね	ヨガ
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	ぼっちゃ	見て・書いて・話そう	カービーダン ス	脳トレ活動	ここれん
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	天皇誕生日	ハンドベル	パズル塗り絵	みんなでゴル フ	室内散歩
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		DVD鑑賞	ロコモ・健脚 体操	レクレーショ ン	筆ペンスケッ チ入門
午前	<div>  <div> ショート利用時間①9：00～12：00 ②9：30～12：30 ③12：30～15：30 </div>  </div>				
午後					

