

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	ぼっちゃん	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	ショート利用時間①9:00~12:00 ②9:30~12:30 ③12:30~15:30				
午後	 				

