



# デイケアりんずプログラム（令和8年3月）



	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
午前	自動整体で体を整えよう	ダーツやってみよう	ぼっちゃ	見て・書いて・話そう	おやすみ 
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	脳トレ活動	読書の会（本持参）	懸賞にチャレンジ	カービーダンス	
	9日	10日	11日	12日	13日
午前	おやすみ 	茶道	SST	中野ジェームズストレッチ	DVD鑑賞
		食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後		笑いヨガ	ピラティス・にしかわ体操	予定決め茶話会	創作活動
	16日	17日	18日	19日	20日
午前	ロコモ・健脚体操	ハンドベル	パズルしよう	卓球活動	春分の日 
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	美文字レッスン	ゲーム活動	イージーダンスストレッチ	マインドfulness	
	23日	24日	25日	26日	27日
午前	ぬりえ	リアル脱出ゲーム	DVD鑑賞	みんなでゴルフ	エアロビダイエット
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後	ヨガ	レクレーション	ボウリング	思いを短歌にのせてみよう	好きな音楽紹介してね
	30日	31日			
午前	ここれん	おやすみ 	ショート利用時間①9：00～12：00 ②9：30～12：30 ③12：30～15：30		
	食事 休憩				
午後	音量小さ目歌の会				

