



デイケアりんずプログラム（令和3年12月）


		月	火	水	木	金
				1日	2日	3日
午前	ショート利用時間 ①9:00~12:00 ②9:30~12:30 ③12:30~15:30			ロコモ体操と 健脚体操	懸賞にチャレ ンジ!	DVD鑑賞
				食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩
午後				創作活動	SST	温活
		6日	7日	8日	9日	10日
午前	新聞を使って 遊ぼう!	書を楽しむ	ヲタクラ	テレビ体操	マジック講座	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	ここれん	新☆カービー ダンス	マインドフル ネス	作業療法	見て・書いて・話そう	
		13日	14日	15日	16日	17日
午前	歩いてからの 俳句活動	ダイエット プログラム	茶道	ボウリング活 動	ゲーム活動	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩	
午後	アンガーマネ ジメント⑤	茶話会	創作活動	脳トレ	ハンズクラッ プダンス	
		20日	21日	22日	23日	24日
午前	SST	看護師からの 健康講座	好きな音楽紹 介してね♪	おやすみ 	音楽活動	
	食事 休憩	食事 休憩	食事 休憩		食事 休憩	
午後	誰でもダンス ♪	DVD鑑賞	中野ジェーム ズストレッチ		クリスマス レクレーショ ン	
		27日	28日	29日	30日	31日
午前	今年の振り返 り	正月太り予防 年末ヨガ		おやすみ 	◆今年もお世話に なりました◆	
	食事 休憩	食事 休憩				
午後	卓球活動	今年の振り返 り				