

デイケア週間プログラム

2023年1月～3月末

	月	火	水	木	金	土
午前 ショートケア	9:00～ 開所・検温・セルフチェック					
	9:20～ ストレッチ体操 ・ 始まりの会					
	10:00～ 午前のプログラム開始					
	クラフト工房					
	ウォーミングアップ	暮らしセミナー 冬の健康編	音楽百歌	ウォークラリー	園芸	フリースポーツ
	園芸	フィットネス	脳トレ	NEW! コアトレ	くつろぎタイム	
	11:20～ 消毒作業					
	11:30 AMSC終了					
	11:40～ 昼食					
	午後 ショートケア	12:30～ PMショートケア 受付開始・検温・セルフチェック				
12:50～ ストレッチ体操 ・ 始まりの会						
13:30～ 午後のプログラム開始						
働くいっぽ		初心者会/ いい旅ピア気分	陶芸	喋ろうサークル	クラフト工房	クラフト工房
楽器クラブ(6F)		ほっとブレイク	将棋・ゲーム サークル	スポーツサークル	ほぐ活	将棋・ゲーム
コツコツゆる筋トレ		こころの教室 睡眠編	スポーツ(6F)	CAT	ロコトレ	
15:00～ 消毒作業						

デイケア利用時は必ずマスクの着用をお願いします。健康観察カードで休日の体調についてもお知らせください。
6Fで行うプログラムやスポーツへ参加する場合は、飲料を必ずご準備ください。お持ちでない方は、参加出来ません。
 コロナ対策中のため、定員を設けているプログラムもあります。参加のご希望はスタッフへご相談下さい。
 ※サークル活動は休止になる可能性もあります。

初心者向け	心身機能を高める	スキルアップ講座	趣味活動を増やす
身体と生活を整える	自主性を高める	サークル活動	