

デイケア週間プログラム

2025年1月～3月末

	月	火	水	木	金	土(第1・3)
午前 ショートケア	9:00～ 開所 ・ 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	カラオケ	音楽百歌	ウォークラリー /ロコトレ	園芸	
	園芸	フィットネス	脳トレ	コアトレ	マインドフルネス	フリースポーツ
	11:20～ 食事準備					
	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 ・ 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						
暮らしセミナー ～冬の楽しみと健康講座～		レジリエンス実践編 ～ストレス対処法を体験しよう～	陶芸	くつろぎタイム	就労基礎講座	カラオケ
楽器クラブ		ほっとブレイク	将棋・ゲーム サークル	喋ろうサークル	ほぐ活	将棋・ゲーム
コツコツゆる筋トレ		デイケア見学ツアー(月1) デイケア祭り企画部(不定期)	スポーツ	スポーツサークル		
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。

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。

初心者向け	身体機能を高める	スキルアップ講座	趣味活動を増やす
こころと身体を整える	自主性を高める	認知機能を高める	サークル活動