

デイケア週間プログラム

2025年4月～6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						
	ポールストレッチ	カラオケ	音楽百歌	ウォークラリー	ポールストレッチ		
	園芸	フィットネス	頭アップデート ～新しくなった脳トレ～	コアトレ	園芸	テニスサークル	
	自主活動 (将棋・ゲーム・卓球など)						
	11:20～ 食事準備						
	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							
みんなでヘルスケア!		ココロのストレッチ ～日常で出来るマインドフルネス	陶芸	和室deほぐ活	デイケア祭り実行委員会 6月-デイケア座談会	カラオケ	
楽器クラブ		ほっとブレイク	スポーツ	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)		スポーツサークル			
自主活動 (将棋・ゲーム・卓球・パズル・塗り絵など)							

※ イベントや単発企画はデイケア掲示板でお知らせしています

※ 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

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
	自主性を高める	認知機能を高める	サークル活動