

令和6年5月デイケアプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				太極拳 パソコン教室(さわってみよう)	カフェ	憲法記念日	みどりの日
午後				クラブ ストレッチ	カフェミーティング 卓球		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	振替休日		らくらくストレッチ コミュニケーション(SST)	太極拳 パソコン教室(さわってみよう)	カフェ	PC利用認定講座 健康相談(測定)	PCスキルトレーニング(応用編) リラクゼーション
午後			クラブ活動 卓球	①クッキングミーティング ストレッチ	カフェミーティング 卓球	クラブ活動 ストレッチ	お仕事カフェ 音楽鑑賞
	12	13	14	15	16	17	18
午前		パソコン教室(基礎編) 脳トレ	ストレッチ コミュニケーション(SST)	太極拳 パソコン教室(さわってみよう)	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング(応用編) リラクゼーション
午後		クラブ ウォーキング/リラクゼーション	クラブ活動 卓球	音楽鑑賞 ストレッチ	カフェミーティング 卓球/フラワーアレンジメント	出前講座「セルフケア」 ストレッチ	卓球大会
	19	20	21	22	23	24	25
午前		パソコン教室(基礎編) 脳トレ	イベント	太極拳 パソコン教室(さわってみよう)	カフェ	ピアサポート 健康相談	PCスキルトレーニング(応用編) リラクゼーション
午後		クラブ ウォーキング/リラクゼーション		②簡単クッキング ストレッチ	カフェミーティング 卓球	クラブ活動 ストレッチ	カラオケ喫茶
	26	27	28	29	30	31	
午前		パソコン教室(基礎編) 脳トレ	らくらくストレッチ コミュニケーション(SST)	ウォーキング パソコン教室(さわってみよう)	カフェ	スマホ講座 健康相談	
午後		アサーショントレーニング ウォーキング/リラクゼーション	クラブ活動 卓球	フラワーアレンジメント ストレッチ	カフェミーティング 卓球	クラブ活動 ストレッチ	
		※■の部分「ショートケア支援プログラム」になります。 共通のプログラムのため、通常のデイケアの方も参加できます。 ※クッキングは、①②両方参加できる方が対象です。				<午前の活動時間> > 9:00 ウォーミングアップ 9:30 朝のミーティング 10:00 午前プログラム	<午後の活動時間> 13:00 午後プログラム 14:45 ミーティング 15:00 デイケア終了