

令和7年 10月ダイケアプログラム（一般）

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				太極拳 クラフト/文化祭準備	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 お仕事カフェ
午後				PCスキルトレーニング基礎/クッキングミーティング ヨガ	カフェミーティング 卓球/予備校準備	健康相談(講座) ストレッチ	音楽鑑賞 卓球
	5	6	7	8	9	10	11
午前		脳トレ ゆるアート	クラブ活動	太極拳 クラフト/文化祭準備	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるあーと
午後		フラワーアレンジメント ヨガ	13:15～プレゼンテーション 13:45～カラオケ/卓球	PCスキルトレーニング基礎 ヨガ	カフェミーティング 卓球/予備校準備	健康相談(測定) ストレッチ	カラオケ 卓球
	12	13	14	15	16	17	18
午前		スポーツの日	クラブ活動	太極拳 クラフト/文化祭準備	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるあーと
午後			心理教育 スポーツ	PCスキルトレーニング基礎/クッキング ヨガ	カフェミーティング 卓球/予備校準備	フラワーアレンジメント ストレッチ	音楽鑑賞 卓球
	19	20	21	22	23	24	25
午前		脳トレ ゆるアート	クラブ活動	太極拳 クラフト/文化祭準備	カフェ	クラブ活動	PCスキルトレーニング応用 ゆるあーと
午後		社会資源講座 ヨガ	心理教育 スポーツ	PCスキルトレーニング基礎 ヨガ	カフェミーティング 卓球/予備校準備	13:15～リラクゼーション 13:45～ストレッチ	カラオケ 卓球
	26	27	28	29	30	31	
午前		脳トレ ゆるアート	クラブ活動	PC利用認定 クラフト/文化祭準備	カフェ	クラブ活動	
午後		アサーション ヨガ	心理教育 スポーツ	PCスキルトレーニング基礎 ヨガ	カフェミーティング 卓球/予備校準備	プロジェクトパスレル 予備校(卓球大会)	
				<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 午前の プログラム 11:00 昼ストレッチ 12:00		<午後の活動時間> 13:00 昼ストレッチ 13:15 午後のプログラム 14:45 ミーティング 15:00 ディケア終了	
午前		【お知らせ】	行事食 10/31 ハロウィン				
午後							