

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
DVDタイム (思いのこし)	みんなでクラフト ト (クリスマス工作)	脳トレDVD	生活の会 (今年の漢字)	外出しよう※ (こころの バリアフリー展)
DVDタイム (思いのこし)	カラオケ	百歳体操	リフレッシュの会 (お金釣りゲーム)	カラオケ
8	9	10	11	12
コスモスの会	SST	栄養教室 (不眠を改善する食事 の工夫)	セルフケア (CBT) 自助グループ	外出しよう※ (こころの バリアフリー展)
DVDタイム (必殺仕事人 V)	卓球	みんなで歌おう	リフレッシュの会 (ペタリング)	あさなぎの会
15	16	17	18	19
DVDタイム (うたコン)	脳トレ	社会とつながろ う (年金について)	きょうも健康 (貧血)	外出しよう※ (ばいんの家 まつぽっくり店)
クラフトタイム	カラオケ	百歳体操	リフレッシュの会 (風船バレー)	カラオケ
22	23	24	25	26
DVDタイム (水戸黄門)	SST	ストレッチ	セルフケア (CBT)	お楽しみ会
クラフトタイム 自助グループ	卓球	みんなで歌おう	リフレッシュの会 (お手玉箱のせ)	
29	30	31		
DVDタイム (釣りバカ日誌 2)	休 み	休 み		
クラフトタイム				

<デイケア>

9:00 デイケア開始・朝の集い
 9:10 朝のミーティング
 9:40 ラジオ体操第一・ロコトレ
 10:00 各プログラム・個別活動
 11:00 ウォーキング
 11:45 昼食・口腔ケア
 12:45 ラジオ体操第二

 13:05 昼のミーティング
 13:15 いきいき体操
 13:40 各プログラム・個別活動
 14:55 帰りのミーティング
 15:00 デイケア終了・帰宅

<デイナイトケア>

8:30 デイナイトケア開始・朝の集い

 ～以降デイケアと同じ

 14:55 夕方のミーティング
 15:00 ティータイム
 15:30 自主活動
 17:50 夕食・団らん
 18:30 デイナイトケア終了・帰宅

※天候・参加人数によって中止または変更となる場合があります。

※年末年始のお休みは
12/30(火)～
1/4(日)です。

