

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| DVDタイム (NHK紅白歌合戦) | みんなでクラフト (鬼の折り紙) | 脳トレDVD | 生活の会 (おかし作り) | 外出しよう※ (コメダ珈琲) |
| クラフトタイム DVDタイム (NHK紅白歌合戦) | カラオケ | 百歳体操 | リフレッシュの会 (ボール入れ) | あさなぎの会 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| コスモスの会 | SST | 建国記念の日 | セルフケア(CBT) 自助グループ | 外出しよう※ (ダイソー) |
| DVDタイム (水戸黄門) | 卓球 | | リフレッシュの会 (ペタンク) | カラオケ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| DVDタイム (長七郎江戸日記2) | 脳トレ | 社会とつながろう (申告について) | きょうも健康 (喫煙が及ぼす身体 の影響について) | 外出しよう※ (確定申告) |
| 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) | あさなぎの会 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 天皇誕生日 | SST | 栄養教室 (心臓病予防のため の食事) | ストレッチ 自助グループ | 外出しよう※ (ダイソー) |
| | 卓球 | みんなで歌おう | リフレッシュの会 (お手玉箱のせ) | カラオケ |



<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。

