2018年　1月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		元旦	たこ焼作り	初詣で	一日マインドフルネス/ドライブ（筋トレなし）	ピラティス	集団トレーニング
午後			かるた大会	書初め	一日マインドフルネス（筋トレなし）	今後の目標を立てよう！	カラオケ
	7	8	9	10	11	12	13
午前	体力勝負大会	成人の日	劇団D/大富豪大会	クッキング	散歩（筋トレなし） 復職支援プログラム	ピラティス	輪投げ大会
午後	毛筆・硬筆		おしるこ大会	マインドフルネス（筋トレなし）	絵手紙教室	オセロ大会	3分クッキング
	14	15	16	17	18	19	20
午前	集団トレーニング	輪投げ大会	劇団D/水彩画	体力勝負大会	ダンベル体操（筋トレなし） 復職支援プログラム	ピラティス	集団トレーニング
午後	散歩	カラオケ	「心に残る言葉」発表	マインドフルネス（筋トレなし）	詩を書こう	全体ミーティング	水彩画
	21	22	23	24	25	26	27
午前	集団トレーニング	何が出るかなトーク	劇団D/毛筆・硬筆	お菓子作り	DVD鑑賞会（筋トレなし） 復職支援プログラム	ピラティス	のど自慢大会
午後	カラオケ	カレンダー作り	卓球大会	マインドフルネス（筋トレなし）	ドライブ	音楽研究会	大富豪大会
	28	29	30	31			
午前	カレンダー作り	毛筆・硬筆	カレンダー作り	コラージュ			
午後	家族会学習会/オセロ大会（筋トレなし）	絵手紙教室	新年会 劇団D新春公演	マインドフルネス（筋トレなし）			

※状況によってプログラムを変更する場合があります。

〇マインドフルネスについて〇
・１月４日（木）の「１日マインドフルネス」はどなたでも参加できます。１日通してのプログラムですが、途中退席も可能です。
・２週目からのマインドフルネスは、水曜日の午後になります。単回参加もできます。
〇年末年始の予定〇
・１日（月）は祝日のためデイケアはお休みします。２日（火）、３日（水）の送迎は今治市内のみとなります。ご注意下さい。
〇家族学習会（２８日）は１３：１５から４階で行います。テーマは「薬について」で、平田Drのお話と座談会になります。家族の方のみ参加できます。