

## 2019年 2月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
午前						ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後						外出 レクリエーション (厄除大祭)	散歩
	3	4	5	6	7	8	9
午前	輪投げ大会	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	デッサンクラブ	UNO大会 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス (公演準備を 手伝おう!)	ゆったり ピラティス
午後	カラオケ	詩を書こう	カフェツアー	Wiiボーリング	コラージュ	毛筆・硬筆	外出 レクリエーション (空想商店街に 遊びに行こう)
	10	11	12	13	14	15	16
午前	何が出るかな トーク	/	マインドフルネス (筋トレなし)	オセロ大会	散歩 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	大富豪大会		脳トレ	音楽研究会	俳句クラブ	折り紙クラブ	散歩
	17	18	19	20	21	22	23
午前	なごレッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	買い物ツアー	漢字王決定戦 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	オセロ大会	ハンドメイド教室	おしゃべり サロン	全体 ミーティング	梅見ドライブ	カレンダー 作り	エルゴメーター 大会
	24	25	26	27	28		
午前	集団 トレーニング	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	新参者 ミーティング (筋トレなし)	ダンベル体操 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small>		
午後	リベンジ プチ運動会	毛筆・硬筆	カレンダー 作り	卓球大会	おやつ作り		

※状況によってプログラムを変更する場合があります。

○お知らせ○

・インフルエンザが流行してます。外出から帰ってきたら、うがい・手洗いをしましょう！風邪症状のある方はマスク着用をお願いします。熱がある時は早めに診察を受けて、デイケアは休んでください。