

# 2019年 4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		すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	脳トレ	ストレッチ (筋トレなし) 復職支援プログラム	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 (花見🌸)	おしゃべり サロン	コラージュ	川柳クラブ	体力勝負	みんなで 歌おう
	7	8	9	10	11	12	13
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)	みんなで UNO	散歩 (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	室内ゲーム (輪投げ)	Wiiボーリング	脳トレ	デッサンクラブ *おやつ作り計画	室内ゲーム (輪投げ)	カラオケ	散歩
	14	15	16	17	18	19	20
午前	散歩	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	料理教室	筋トレツアー (4階使用不可) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	プチ運動会	毛筆・硬筆	買い物ツアー	全体ミーティング	おやつ作り	カレンダー 作り	障害物競争
	21	22	23	24	25	26	27
午前	カラオケ大会	新参者 ミーティング	マインドフルネス (筋トレなし)	すっきり ピラティス	室内ゲーム (早口言葉) (筋トレなし) 復職支援プログラム	ゆったり ピラティス	ゆったり ピラティス
午後	みんなで 大富豪	本・マンガ 研究会	卓球大会	カレンダー 作り	カラオケ	音楽研究会	散歩
	28	29	30				
午前	折り紙クラブ	昭和の日	マインドフルネス (筋トレなし)				
午後	3分クッキング		散歩				

## ○お知らせ○

- プログラムは都合により変更になることがあります。ご了承ください。
- 気温が高くなってきたので、運動をされる方はタオルや着替えを持参して下さい。
- 4月30日(火)、5月1日(水)、5月2日(木)は祝日ですが、デイを開けます。ただし、送迎は土日と同様、今治市内のみになります。ご注意ください。
- 18日の「筋トレツアー」に参加する方はシューズを持参して下さい。
- 22日の「マンガ・本研究会」はおすすめの本を紹介する会です。
- 毎週水曜日午前に中国語講座を始めます。詳細は別紙参照してください。