

# 2019年 9月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前	残暑を 乗り切ろう	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	クイズ(漢字)	誰でもできる 応急処置 (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	カラオケ	毛筆・硬筆	おしゃべりサロン	公園へ行こう	コラージュ	映画、テレビ 紹介	大富豪大会
	8	9	10	11	12	13	14
午前	ストレッチ	すっきり ピラティス	マインドフルネス (筋トレなし)	新参者 ミーティング	筋トレツアー& お菓子作りメニュー決め (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	輪投げ	Wiiボーリング	半日ドライブ	お茶と詩をこよ なく愛する会♡	カフェツアー	農業クラブ	ハンドメイド教室 ①
	15	16	17	18	19	20	21
午前	ストレッチ	敬老の日	マインドフルネス (筋トレなし)	料理教室	さんぽ (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	ダブルス 卓球大会		音楽研究会	買い物ツアー	全体ミーティング	脳トレ (なぞなぞ)	さんぽ
	22	23	24	25	26	27	28
午前	みんなで 歌おう♪	秋分の日	マインドフルネス (筋トレなし)	卓球大会	筋トレツアー (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	秋季 プチ運動会		カレンダー作り	お菓子作り	ハンドメイド教室 ②	カレンダー作り	さんぽ
	29	30					
午前	ストレッチ	すっきり ピラティス					
午後	カラオケ大会	園芸クラブ✽					

## ○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。
- ・12日、26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。
- ・毎週水曜日午前に中国語講座をしています。詳細は別紙参照してください。