

2021年 9月 デイケアカレンダー

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------|---------------------|----------------------|------------------------------|---|---------------------|--------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | | | | SST (筋トレなし) | 脳トレ (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small> | ピラティス & ストレッチ | ピラティス 小、中学生 ミーティング |
| 午後 | | | | 動画研究会 (なつかし篇) | くらしの教室 (防災) | コラージュ | 秋の小運動会 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前 | ストレッチ | ピラティス & ストレッチ | マインドフルネス (秋コース開始) | パンツァー① | UNO大会 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small> | ピラティス & ストレッチ | ピラティス 小、中学生 ミーティング |
| 午後 | カラオケ | ぬりえクラブ | 水彩画 | 秋の大運動会 | 卓球大会 | クイズ大会 | 豆知識 クイズ |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | ストレッチ | ピラティス & ストレッチ | マインドフルネス (秋コース) | 新参者 ミーティング (~11時筋トレなし) | パンツァー② (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small> | ピラティス & ストレッチ | ピラティス 小、中学生 ミーティング |
| 午後 | イントロクイズ | おしゃべり サロン | 折り紙クラブ | 音楽研究会 | バーチャル トラベル | 室内ゲーム | ミサンガ作り ① |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午前 | ストレッチ | 自由活動 (3階使用不可) | マインドフルネス (秋コース) | 園芸クラブ (花壇) | 自由活動 | ピラティス & ストレッチ | ピラティス 小、中学生 ミーティング |
| 午後 | 卓球大会 | | 全体 ミーティング | おやつ作り | | カレンダー 作り | 子ども おやつ作り |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 午前 | ストレッチ | ピラティス & ストレッチ | マインドフルネス (秋コース) | 脳トレ(漢字) | 数独大会 (筋トレなし) <small>復職支援プログラム</small> | | |
| 午後 | さんぽ | ミサンガ作り ② | カレンダー 作り | カラオケ大会 | 映画上映会 (12:30~) | | |

○お知らせ○

☆色のついているところは事前申し込み制となっています。参加希望の方は、締め切り日と人数制限がありますので、早めに赤ファイルの参加申込書にご記入ください。

① 家族・職場・学校に、新型コロナウイルスの感染者あるいは濃厚接触者の方が出られた場合は、デイケア利用について職員にご相談ください。

② 金曜日のピラティスはデイケア4階でやります。

③ マインドフルネス秋コースは9月7日から始まります。事前に申し込みされた方のみ参加可能です。見学は随時受け付けています。

※状況によりプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。