

# 2023年 5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 |                 | 散歩                    | マインドフルネス<br>(入門コース)                         | 自由活動             | 自由活動   | 自由活動<br>(3階なし)      | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 |                 | 卓球大会                  | カフェツアー<br>①                                 | /                | /  | /                   | 外出レク①/<br>子供レク      |
|    | 7               | 8                     | 9   | 10               | 11   | 12                  | 13                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ピラティス<br>&<br>ストレッチ   | マインドフルネス/<br>新参者ミーティング<br>(~11:00筋トレ<br>なし) | 1日外出レク           | トランプ大会<br>(筋トレなし)<br><small>復職支援プログラム</small>    | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | プラ板作り           | 映画鑑賞会                 | カラオケ大会                                      | 1日外出レク           | 毛筆・硬筆/<br>集団トレーニング                               | おしゃべり<br>サロン        | VRこどもSST            |
|    | 14              | 15                    | 16  | 17               | 18   | 19                  | 20                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ピラティス<br>&<br>ストレッチ   | マインドフルネス/<br>集団トレーニング                       | 水彩画              | たこ焼きツアー<br>(筋トレなし)<br><small>復職支援プログラム</small>   | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | クイズ             | 100均ツアー               | 外出レク<br>②                                   | 音楽研究会            | 室内ゲーム<br>(Wiiボウリング)                              | カフェツアー<br>②         | 子供の<br>おやつ作り        |
|    | 21              | 22                    | 23  | 24               | 25   | 26                  | 27                  |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ピラティス<br>&<br>ストレッチ   | マインド<br>フルネス                                | 集団トレーニング<br>/クイズ | バーチャルトラベル<br>(筋トレなし)<br><small>復職支援プログラム</small> | ピラティス<br>&<br>ストレッチ | ピラティス<br>&<br>ストレッチ |
| 午後 | 散歩              | 全体ミーティング<br>/カレンダー作り小 | おやつ作り                                       | 暮らしの教室           | ハンドメイド<br>①                                      | うちわ卓球<br>大会         | 駄菓子屋<br>/カラオケ       |
|    | 28              | 29                    | 30  | 31               |  |                     |                     |
| 午前 | 自由活動<br>(筋トレなし) | ピラティス<br>&<br>ストレッチ   | マインド<br>フルネス                                | Wiiボウリング         |  |                     |                     |
| 午後 | コラージュ           | 外出レク<br>③             | カレンダー作り<br>大                                | ハンドメイド<br>②      |  |                     |                     |

## ○お知らせ○

- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
- ・9日からのマインドフルネスはオープン参加となります。どなたでも参加できます。
- ・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。参加希望の方は期限までに記入をお願いします。また、参加者が多い場合は抽選になります。
- ・日曜日の午前中は筋トレが出来ません。ご了承下さい。

◎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。

※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。