

# 2025年1月デイケアカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前				自由活動	初詣に行こう！	新春カラオケ大会	ピラティス & ストレッチ
午後					書初め	今年の抱負を語ろう！	カルタ大会
	5	6	7	8	9	10	11
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス (冬コース) ／料理	みんなで エクササイズ	手芸・刺し子 <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 & ストレッチ
午後	すごろく大会	カフェツアー① (WAKKA 10時出発)	駄菓子屋/ 映画鑑賞会 (帰ってきたあぶない刑事)	バーチャルトラベル	外出レク① (今治新都市)	100均ツアー	卓球大会
	12	13	14	15	16	17	18
午前	自由活動 (筋トレなし)	自由活動 (4階のみ)	マインドフルネス (冬コース)	みんなで エクササイズ	パンツァー <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 & ストレッチ
午後	脳トレ		お菓子作り①	ハンドメイド①	全体ミーティング ／ カレンダー(小)	カフェツアー②	こどもお菓子作り
	19	20	21	22	23	24	25
午前	自由活動 (4階:~11時)	ストレッチ	マインドフルネス (冬コース) ／1日レク	みんなで エクササイズ	ジェンガ大会 <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 & ストレッチ
午後	カラオケ大会	パン作り①	1日レク	トランプ大会	パン作り②	アイドル研究会	クイズ
	26	27	28	29	30	31	
午前	自由活動 (筋トレなし)	ストレッチ	マインドフルネス (冬コース) ／カレンダー(大)	みんなで エクササイズ	室内ゲーム <small>復職支援プログラム</small>	ピラティス & ストレッチ	
午後	外出レク② (たこ焼き)	こどもSST/ 手芸・刺し子	しりとり 卓球大会	お菓子作り②	ハンドメイド②	外出レク③	

## ○お知らせ○

- ・当日の弁当最終受付の時間は10:00です。
- ・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。参加者が多い場合は抽選になります。
- ・筋トレが出来ない日もあります。プログラムをご参照ください。
- ・外出レク、買い物レク、パンツァー、カフェツアー等のプログラムの際の屋食代、購入費用は実費になります。
- ・12/29~1/3(祝日を除く)の送迎はクリニックから約6kmの範囲内になります。
- ・こどものプログラムに関しては中学生以下が対象、大人のプログラムは高校生以上が対象になります。
- ・カフェツアー①の詳細はデイケアで確認をお願いします。

◎参加者本人が新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症に罹患している、あるいはその感染症が原因で学級閉鎖・職場閉鎖等の処置がとられている場合はデイケアの利用をお控え下さい。

※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。