

平成30年

1月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
A m	正月休み			健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間
P m				今年の 抱負書き	温泉ツアー(十和田温泉) 自由空間
	8	9	10	11	12
A m	成人の日	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間
P m		ヨガ教室(DC棟) フットサル 体操タイム	新春 カルタ&座ポン大会	ソフトバレー ゲーブルゲーム 書道教室	DVD鑑賞 当事者研究 自由空間
	15	16	17	18	19
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	年明け! すいとん鍋作り	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 SST 脳トレ・手作りタイム	エアロビ教室 フットサル 体操タイム	レクリエーション	自由空間	まったりティータイム 当事者研究 自由空間
	22	23	24	25	26
A m	健康チェック サザエさん体操(座位) ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック サザエさん体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック サザエさん体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック サザエさん体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック サザエさん体操(座位) ラジオ体操 自由空間
P m	ソフトバレー練習 SST 脳トレ・手作りタイム	ヨガ教室(DNC棟) フットサル 体操タイム	レクリエーション 「ちぎり絵文字作り」	バトミントン スカットボール 飾り作り	温泉ツアー(紅葉の湯) 当事者研究 自由空間
	29	30	31		
A m	健康チェック サザエさん体操(立位) ラジオ体操 自由空間・卓球部練習	健康チェック サザエさん体操(立位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック サザエさん体操(立位) ラジオ体操 自由空間		
P m	ソフトバレー練習 SST 脳トレ・手作りタイム	ピラティス教室 フットサル 体操タイム	クリーンタイム		