

平成30年

3月

## デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
				1	2
A m				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				ターゲットペタンク バドミントン 飾り作り	当事者研究 自由空間
	5	6	7	8	9
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操・卓球部 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	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	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	バレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC棟) フットサル練習 体操タイム	出前講座 『健康はお口から!』	座ってポン ラケットテニス 書道教室	当事者研究 温泉ツアー (十和田温泉) 自由空間
	12	13	14	15	16
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) 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(座位) ラジオ体操	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間
P m	SST バレー練習 脳トレ・手作り	エアロビ教室(DC棟) フットサル練習 体操タイム	DVD鑑賞 テーブルゲーム	ソフトバレー ドッチビー ストレッチ体操	当事者研究 レクリエーション
	19	20	21	22	23
A m	健康チェック サザエさん体操 ラジオ体操・卓球部練習 自由空間	健康チェック サザエさん体操 ラジオ体操 自由空間	春分の日	健康チェック サザエさん体操 ラジオ体操 自由空間	健康チェック サザエさん体操 ラジオ体操 自由空間
P m	バレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC棟) フットサル練習 体操タイム		精神保健福祉 セミナー 自由空間	セミナー 『トイレの使い方』
	26	27	28	29	30
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) 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(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック クリーンタイム	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	SST・バレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC棟) フットサル練習 体操タイム	年度末 お疲れ様会	カローリング 卓球 ストレッチ体操	温泉ツアー (ポニー温泉) 自由空間