

平成31年

3月

## デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
					1
A m					健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操(第1) 自由空間
P m					温泉ツアー 一本木沢温泉 ひな祭りレク
	4	5	6	7	8
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間・卓球部練習 調理実習	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	エアロビ教室 フットサル 体操タイム	ボッチャ	体幹リセットダイエット ゲーゴルフゲーム 飾り作り	まったりティータイム 当研
	11	12	13	14	15
A m	健康チェック ラジオ体操(第3) ラジオ体操(第1) 自由空間・卓球部練習	健康チェック ラジオ体操(第3) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ラジオ体操(第3) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ラジオ体操(第3) ラジオ体操(第1) 自由空間 調理実習	健康チェック ラジオ体操(第3) ラジオ体操(第1) 生活力アップ ～洗い物編～
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 飾り作り	ヨガ教室(DC) フットサル 自由空間	お楽しみ会	卓球バレー	温泉ツアー 紅葉の湯 まったりティータイム
	18	19	20	21	22
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操(第1) 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(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操(第1) 自由空間	 	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操(第1) 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室 フットサル 飾り作り	DVD鑑賞 脳トレ・手作り		回転ずし& 市内買い物ツアー 自由空間
	25	26	27	28	29
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 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(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操(第1) 自由空間
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) フットサル 散歩	テーブルゲーム フリートークCafé	座ポン ペタンク 書道教室	まったりティータイム