

# かけはし第3デイケア



# 6月

月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		カラオケ	
YouTube 運動・ストレッチ		ピククル ボール		モルック		心の避難訓練 (クライシスプラン)			
テーブルゲーム		体育館SP 健康クラブ		有酸素運動 スパルタン		卓球 (スタッフMT)			
10		11		12		13		14	
ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		グランドゴルフ (花公園)	
YouTube 運動・ストレッチ		HAM 'S Café 		ペン字		心の避難訓練 (クライシスプラン)			
ラダーゲッター		体育館SP (合同) 健康クラブ		有酸素運動 スパルタン		ソフトバレー交流会 (1, 2, 3DC)			
17		18		19		20		21	
ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ	
YouTube 運動・ストレッチ		カロリーング 話してナースG1		個人創作 (持ち込み可)		心の柔軟体操 (ユガミン)		脳トレ・読書 フォローアップ面談	
身体体力 測定		教えてナースI 		有酸素 運動		テーブルゲーム 話してナースG2		体育館SP 話してナースG3	
24		25		26		27		28	
ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ		ウォーミングアップ	
JS活動		ボッチャ		個人創作 (持ち込み可)		心の柔軟体操 (ユガミン)		卓球テニス フォローアップ面談	
全体MT		教えてナースI 		有酸素 運動		大掃除		体育館SP 話してナースG4	

※欠席や遅刻などのご連絡は、午前8時～9時までをお願いします。

TEL0238-50-1525

○活動時間の案内 ・午前 前半10:00~10:30 後半10:45~11:45 ・午後 13:30~14:45 ※掃除15:00 帰りMT15:15	体力アップ・健康維持	社会生活に必要な力を養おう	コミュニケーションを深めよう	気分転換を図ろう
	生活をより良く過ごす力を養おう	脳を活性化させ集中力を養おう	目的を参考にしながらプログラム参加の目安にしましょう。	