

かけはし第3デイケア



7 月

月		火		水		木		金	
1		2		3		4		5	
創立記念日		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	
		ピックルボール		ペン字		心の避難訓練			
		体育館SP		有酸素運動		ラダーゲッター			
8		9		10		11		12	
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		HAM 'S Café 		脳トレ		ステップアップ		テーブルゲーム	
テーブルゲーム		健康クラブ		有酸素運動 スパルタン				就労面談	
15		16		17		18		19	
海の日		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	
		卓球		個人創作 (持ち込み可)		心の柔軟体操		YouTube運動・ストレッチ	
		教えてナースⅠ 		有酸素運動		身体体力測定		話してナース	
22		23		24		25		26	
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		室内レク	
YouTube運動・ストレッチ		カロリーリング		個人創作		心の柔軟体操			
テーブルゲーム		教えてナースⅠ 		有酸素運動		映画鑑賞			
29		30		31					
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		ボッチャ		JS活動					
全体MT		大掃除		有酸素運動					

※欠席や遅刻などのご連絡⇒午前8時30分～9時まで

※体調や診察などの相談⇒午前8時30分～午後5時

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	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。	