

# かけはし第3デイケア

# 8月

月		火		水		木		金	
高温が続きますので体調管理に留意しましょう。 お盆休みに不調が予測される方は早めにご相談ください。						1		2	体育館使用不可
 						ウォーミングアップ		カラオケ	
						心の避難訓練			
						ラダーゲッター		選択活動 就労面談	
5		6		7		8		9	
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		心の避難訓練		モルック	
テーブルゲーム スパルタン		体育館SP 健康クラブ		有酸素運動 スパルタン		体幹トレーニング		体育館SP 就労面談	
12		13		14		15		16	
振替休日		ウォーミングアップ		お盆休み					
		YouTube 運動・ストレッチ							
		テーブルゲーム							
19		20		21		22		23	
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		カロリーリング		納涼会準備		心の柔軟体操		ピククルボール	
身体体力測定		教えてナース 		有酸素運動 スパルタン		卓球 スタッフMT		納涼会 	
26		27		28		29		30	
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		ボッチャ		個人創作		心の柔軟体操		JS活動	
全体MT スパルタン		教えてナース! 		有酸素運動 スパルタン		大掃除		体育館SP	

※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 ※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。	