

# かけはし第3デイケア

# 9月

月		火		水		木		金	
2		3		4		5		6	
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		ピックル ボール		脳トレ		心の避難訓練		卓球	
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		映画鑑賞 13時～ スタッフMT		体育館 SP	
9		10		11		12		13	
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 		ペン字		心の避難訓練		モルック	
身体体力測定		体育館SP (百 同) 健康クラブ		有酸素運動 スパルタン		ラダーゲッター		体育館SP/ 就B学習G1	
16		17		18		19		20	芋煮会
敬老の日		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	
		カラーリング 話してナースG1		個人創作		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 スパルタン		大掃除		テーブルゲーム 話してナースG3	
23		24	個別面談	25		26		27	→
振替休日		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	
		ボッチャ		個人創作		心の柔軟体操		JS活動	
		教えてナースII 		有酸素運動 スパルタン		体幹トレーニング 話してナースG2		体育館SP/ 就B学習G2	
30									
ウォーミングアップ									
YouTube 運動・ストレッチ									
全体MT スパルタン									

※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 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。	