

かけはし第3デイケア

10月

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	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
	ピックル ボール	DC祭創作	テーブルゲーム	卓球
	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 スポーツ
7	8	9	10	11
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	HAM 'S Café 	DC祭創作	個人創作	
身体体力測定	体育館SP (合同) 健康クラブ	有酸素運動 スパルタン	ラダーゲッター	
14	15	16	17	18
 スポーツの日	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
	ボッチャ 話してナースG1	DC祭創作	デイワーク研究会	モルック
	教えてナースI 	有酸素運動 スパルタン	JS活動	体育館スポーツ 就B学習
21	22	23	24	25
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	テーブルゲーム	DC祭創作	デイケア交流会	脳トレ
テーブルゲーム スパルタン	教えてナースII 	有酸素運動 スパルタン	大掃除	体育館 スポーツ
28	29	30	31	
ウォーミングアップ	体操	ウォーミングアップ	体操	
YouTube 運動・ストレッチ	カローリング	DC祭創作	レク準備	
全体MT スパルタン	ラダーゲッター	有酸素運動 スパルタン	室内レク	

※欠席や遅刻などのご連絡⇒午前8時30分～9時30分まで

※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

生活をより良く過ごす力を養おう

社会生活に必要な力を養おう

脳を活性化させ集中力を養おう

コミュニケーションを深めよう

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。

気分転換を図ろう