

# かけはし第3デイケア

# 12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		カラオケ	
YouTube 運動・ストレッチ		ピククル ボール		ペン字 (今年の漢字)		テーブルゲーム 統合失調症G			
はぁ?っていうゲーム 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			
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	
モルック		HAM 'S Café 		クリスマス 創作		テーブルゲーム うつ・双極性G		1月レク会議	
ラダーゲッター スパルタン		体育館SP (合同) 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 就B学習 ユガミンA	
16		17		18		19		20	
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 話してナースG1		クリスマス 創作		テーブルゲーム 摂食障害G		レク準備	
身体体力測定 スパルタン		教えてナースI クライシスプランB		有酸素運動 スパルタン		卓球 クライシスプランC		クリスマス会	
23		24		25		26		27	
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		大掃除	
脳トレ		カロリーリング		創作		テーブルゲーム 発達障がいG			
メンバー持ち込み企画 スパルタン		教えてナースII 		有酸素運動 スパルタン		全体MT 話してナースG2			
30		31		1		2		3	
ウォーミングアップ		年末年始休み (12/31~1/5)							
テーブルゲーム		1年間おつかれさまでした。 来年も良い1年になりますようお祈りいたします。							
茶話会									

## ○活動時間の案内

- ・午前 前半10:00~10:30 15分休憩 後半10:45~11:45
- ・午後 13:15~14:15

※積雪状況により、送迎時間が変更になります。その際は改めてご案内します。