

# 1月デイケア プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
午前		お正月休み	お正月休み	お正月休み	お正月休み		
午後							
	7	8	9	10	11	12	13
午前	書初め	ほっとタイム	脳活	合唱	創作		
午後	カラオケ	卓球	茶話会	初詣	ゲーム		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	成人の日	ほっとタイム	脳活	お菓子作り計画	創作		
午後		シェイプアップ	コミュニケーション	お菓子作り	ゲーム		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	美文字&書道	ほっとタイム	脳活	カレンダー作り	創作		
午後	カラオケ	卓球	茶話会	図書館に行こう	ゲーム		
	28	29	30	31			
午前	美文字&書道	ほっとタイム	脳活	カレンダー作り			
午後	音楽鑑賞	ゲートボール	喫茶店プロジェクト	茶道			

【運動系】 ストレッチ、ヨガ、卓球、シェイプアップ、など 皆で楽しむことを大事にしていますので、運動に自信がない方も大歓迎！

【脳活】 簡単な読み・書き・計算を通して脳を生き生き活性化させましょう！

【美文字】 えんぴつできれいな文字が書けるように練習します。

【創作】 手工芸、革細工、刺し子、ペーパークラフト、貼り絵など 個人のペースで作品作りに取り組むことができます。

【余暇活動】 カラオケ、音楽鑑賞、映画鑑賞、散策、アロマの時間など。

【ほっとタイム】 自由活動の時間です。

【その他】 茶話会、お菓子作り、外出、行事準備など。