

2023年 1月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
午前	休診	休診	休診	ミーティング	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	休診
午後	休診	休診	休診	2023年に向けて	かんたん川柳	休診
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日
午前	休診	書き初め 絵手紙等	卓球/手芸	簡単クッキング 鏡開き	自主活動	自主活動
午後	休診	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	初詣 盛岡八幡宮	休診
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日
午前	コミュニケーション ゲーム	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	卓球/手芸	新聞を読んで 考えよう	雑学で脳を刺激しよう	卓球/手芸
午後	アロマハンド トリートメント	スポーツ 本宮体育館	休診	先生と話そう	鳴滝庵他 自主活動	休診
	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日
午前	ストレッチ	DVD(動画)鑑賞	卓球/手芸	ボランティアの日	簡単クッキング	自主活動
午後	お花を飾ろう ブーケ作り	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	子ども科学館 プラネタリウム 自主活動	休診
	1月30日	1月31日				
午前	一時間読書	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他				
午後	近場にお買い物 自主活動	スポーツ 本宮体育館				

※ 都合によりプログラムに変更が生じることがあります。

※ プログラムに参加する場合は決まった時間に来ていただくようお願いいたします。(午前は9時から9時半、午後は12時半から13時)

※ 予定表の色のついているものは、外出プログラムです。2つに分かれていない場合は、デイケアルームには残れません。

※ 外出プログラムに参加する場合は、開始時間より前にお越しください。

※ 火曜午後のスポーツは、コロナの状況次第で卓球に変わることがあります。ホームページを確認していただくか、直接お電話で確認ください。