

2023年 3月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
午前			卓球/手芸	ミーティング/ 新聞を読んで考えよう	簡単クッキング ちらし寿司	自主活動
午後			休診	自己評価日	南昌荘 ひな祭り	自主活動
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
午前	一時間読書	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	卓球/手芸	脳トレ	簡単川柳 今月のお題「春」	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	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	ホース セラピー	自主活動
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
午前	ストレッチ	習字・写経 絵手紙等	卓球/手芸	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	DVD(動画)鑑賞	自主活動
午後	自己評価日	スポーツ 本宮体育館	休診	薬について 「頭痛の基礎」	県立図書館	自主活動
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
午前	就活のための 5つの準備	休診	卓球/手芸	簡単クッキング	雑学で脳を刺激しよう	卓球/手芸
午後	鳴滝庵他 自主活動	休診	休診	アロマ リップクリーム作り	ホース セラピー	自主活動
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
午前	DVD(動画)鑑賞	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	卓球/手芸	ボランティアの日	自己評価日	
午後	企業見学 ヤマダ電機 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	盛岡市 散策	自主活動

※ 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)

※ 予定表の色についているものは、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。