

## 2023年 11月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
			11月1日	11月2日	11月3日	11月4日
午前			ミーティング 卓球/手芸	一時間読書 /自主活動	休診	卓球/手芸
午後			休診	ヨガ 心と身体をリフレッシュ	休診	休診
	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日
午前	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	習字・写経・絵手紙 /自主活動	卓球/手芸	簡単クッキング	DVD(動画)鑑賞	休診
午後	アロマハンド トリートメント	ミニ運動会 本宮体育館	休診	先生と話そう /自主活動	ホースセラピー 自主活動	休診
	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日
午前	仕事選びの考え方	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 /自主活動	秋じまい /簡単川柳	自主活動
午後	近場で お買い物 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	瀬戸内 寂聴展 自主活動	休診
	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日
午前	三角ベース (天候により変更あり)	DVD(動画)鑑賞	卓球/手芸	休診	雑学で脳を刺激 /自主活動	卓球/手芸
午後	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	スポーツ 本宮体育館	休診	休診	ホースセラピー 自主活動	休診
	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日		
午前	簡単筋トレ /自主活動	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	卓球/手芸	簡単クッキング		
午後	鳴滝庵他 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診	栄養について /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)

※ 予定表の色のついていないものは、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。