

2024年 1月 デイケアプログラム予定

	月	火	水	木	金	土
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日
午前	休診	休診	休診	ミーティング/ 2024年に向けて	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	自主活動
午後	休診	休診	休診	一時間読書 /自主活動	もりおか 歴史文化館 自主活動	休診
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日
午前	休診	書初め・写経・絵手紙 /自主活動	卓球/手芸	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	簡単クッキング 鏡開き	卓球/手芸
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15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日
午前	雑談のコツ!	室内ゲーム カードゲーム、麻雀他	卓球/手芸	DVD(動画)鑑賞	簡単クッキング	自主活動
午後	県立 図書館	アロマハンド トリートメント	スポーツ 本宮体育館	先生と話そう /自主活動	近場に お買い物 自主活動	休診
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日
午前	雑学で脳を刺激 /自主活動	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	県立博物館 ポケモン 自主活動	卓球/手芸
午後	鉦屋町 ベース 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	お花を飾ろう /自主活動	休診
	1月29日	1月30日	1月31日			
午前	ゆったりストレッチ	DVD(動画)鑑賞	卓球/手芸			
午後	鳴滝庵他 自主活動	スポーツ 本宮体育館	休診			

※ 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)

※ 予定表の色がついているものは、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や三角ベースは、状況により卓球等に変更する場合があります。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。