

# デイケア週間プログラム

2023年4月～6月末

	月	火	水	木	金	土
午前 ショートケア	9:00～ 開所・検温・セルフチェック					
	9:20～ ストレッチ体操 ・ 始まりの会					
	10:00～ 午前のプログラム開始					
	クラフト工房					
	ウォーミングアップ	初心者会/ いい旅ピア気分	フィットネス	ウォークラリー	園芸	将棋・ゲーム
	園芸	音楽百歌	脳トレ	CAT	マインドフルネス	
	11:20～ 消毒作業					
	11:30 AMSC終了					
	11:40～ 昼食					
	午後 ショートケア	12:30～ PMショートケア 受付開始・検温・セルフチェック				
12:50～ ストレッチ体操 ・ 始まりの会						
13:30～ 午後のプログラム開始						
基礎SST ～友達作り編～		こころの教室 気分障害編	陶芸	くつろぎタイム	クラフト工房	クラフト工房
楽器クラブ		ほっとブレイク	将棋・ゲーム サークル	喋ろうサークル	ほぐ活	フリースポーツ/ エンジョイテニス
コツコツゆる筋トレ			スポーツ	スポーツサークル	月替わり ニュースポーツ	
15:00～ 消毒作業						

デイケア利用時は必ずマスクの着用をお願いします。健康観察カードで休日の体調についてもお知らせください。  
**6Fで行うプログラムやスポーツへ参加する場合は、飲料を必ずご準備ください。お持ちでない方は、参加出来ません。**  
 コロナ対策中のため、定員を設けているプログラムもあります。参加のご希望はスタッフへご相談下さい。  
 ※サークル活動は休止になる可能性もあります。

初心者向け	身体機能を高める	スキルアップ講座	趣味活動を増やす
こころと身体を整える	自主性を高める	認知機能を高める	サークル活動