

デイケア週間プログラム

2023年7月～9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	カラオケ	音楽百歌	暮らしセミナー ～夏の健康&楽しみ編～	園芸	フリースポーツ
	園芸	フィットネス	脳トレ	コアトレ	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						
ヘルスケアプロジェクト ～食生活研究会～		レジリエンスの鍛え方 ～ストレス対処法を学ぼう～	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	将棋・ゲーム
コツコツゆる筋トレ		第2・4 デイケア見学ツアー /いい旅ピア気分	スポーツ	スポーツサークル	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。

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。

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