

デイケア週間プログラム

2025年7月～9月末

午前 ショート ケア	月	火	水	木	金	土（第1・3）
	9:00～ 開所 ・ 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 エ 房					
	ポールストレッチ	カラオケ	音楽百歌	暮らしセミナー ～家事練習編～	ポールストレッチ	
	園芸	フィットネス	頭アップデート ～新しくなった脳トレ～	コアトレ	園芸	フリースポーツ
	自 主 活 動 （将棋・ゲーム・卓球など）					
	11:20～ 食事準備					
	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 ・ 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					
	夏の健康と楽しみ	あつまれ！ジェントルメン	陶芸	和室deほぐ活	フライングディスクスポーツ	カラオケ
	楽器クラブ	ほっとブレイク	スポーツ	喋ろうサークル	ほぐ活	将棋・ゲーム
	コツコツゆる筋トレ	デイケア見学ツアー(月1)		スポーツサークル		
	自 主 活 動 （将棋・ゲーム・卓球・パズル・塗り絵など）					

※ イベントや単発企画,プログラムの変更についてはデイケア掲示板で随時お知らせしています

※ 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

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
	自主性を高める	認知機能を高める	サークル活動