

デイケア週間プログラム

2026年1月～3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	寒さに負けるな！ 冬の健康講座	ポールストレッチ	第1土：カラオケ
	園芸	フィットネス ～温活ヨガ、ボクササイズ～	頭アップデート	コアトレ	園芸	第3土：冬のランチ クッキング
	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					
	おいでよジェントルメン	ウォークラリー	陶芸	和室deほぐ活	ぽかぽか女子会	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	フリースポーツ
	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	草バスケサークル	
	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はデイケア掲示板で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、動きやすい服装で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	認知機能を高める	趣味活動を増やす
スキルアップ講座（期間限定プログラム）※申込制		自主性を高める	サークル活動