

コロナ対策期間中デイケア週間プログラム

2022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	みんな de Wii !	音楽百歌	暮らしセミナー ～夏の健康&楽しみ編～	園芸	フリスポ
	園芸	フィットネス	脳トレ	NEW! コアトレ	くつろぎタイム	
	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						
心のもやもや 解消プログラム		いい旅ピア気分	陶芸	喋ろうサークル	クラフト工房	
楽器クラブ(6F)		ほっとブレイク	将棋・ゲーム サークル	スポーツサークル	ほぐ活	将棋・ゲーム サークル
コツコツゆる筋トレ		自分説明書 を作ろう!	スポーツ(6F)	楽器サークル	ロコトレ	ウォーキング& マラソンサークル
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。

初心者向け 身体と生活を整える	心身機能を高める 自主性を高める	スキルアップ講座 サークル活動	趣味活動を増やす
--------------------	---------------------	--------------------	----------