

デイケア週間プログラム

2026年7月～9月末

	月	火	水	木	金	土(第1・3)
午前 ショート ケア	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					
	クラフト工房					
	ポールストレッチ	カラオケ	音楽百歌	暮らしセミナー ～夏の健康と楽しみ～	ポールストレッチ	フリースポーツ
	園芸	フィットネス ～夏ヨガ、ボクササイズ～	頭アップデート	コアトレ	園芸	
	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						
はじめの一步クッキング ※申込制		社会資源講座	陶芸	和室deほぐ活	ワークサポートグループ ※申込制	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	月替わりスポーツ	
自主活動 (将棋・ゲーム・卓球・パズル・塗り絵など)						

※ イベントなどの都合で変更になる場合がございますのでデイケアポスターでご確認ください
 ※ 6Fやデイケア外でのプログラムへ参加する場合は、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)		自主性を高める	サークル活動

行事予定
 8月 デイケア縁日
 9月 病院夏祭り(予定)

詳細はポスターでお知らせします

