



# デイケア月間プログラム12月



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
AM		1日 クリスマスリース作り 	2日 Men's Day 健康体操(講師)	3日 こころの医療センター フェスティバル	4日 ダンディクッキング ※就労P
PM		チャレンジタイム (踏み台昇降or スポーツ)	With Dr(遠谷) ※フェスティバル 準備	~ふれあい、 体験、交流~	合同スポーツ (ソフトバレー・卓球)
AM	7日 合同話し合い (1月の予定)	8日 脳トレ  作業所見学	9日 Men's Day	10日 女子力向上委員会	11日 ダンディクッキング ※就労P
PM	ヨガ体操  (五十嵐先生)	チャレンジタイム (ラジオ体操or スポーツ)	With Dr(白石) 『こころの元気+』 を読む会 	輪投げ大会 	合同スポーツ (バドミントン・卓球)
	14日 DVD鑑賞  外出体験(買い物)	15日 パステル和アート (村西先生) 	16日 Men's Day 健康体操(講師)	17日 女子力向上委員会	18日 ダンディクッキング ※就労P
PM	フリスビー カーリング 	チャレンジタイム (踏み台昇降 or スポーツ)	With Dr(遠谷) 認定看護師(若松)	ダーツ大会 	合同スポーツ (ソフトバレー・卓球)
AM	21日 クリスマスケーキ 作り 	22日  昼食会 (そば打ち体験)	23日 祝 天皇誕生日	24日 女子力向上委員会	25日 ダンディクッキング
PM	ストレッチ体操 (佐藤先生) 	チャレンジタイム (トレーニングジム or スポーツ)		アロマ体験 (伊藤・佐藤先生) 	合同スポーツ (バドミントン・卓球)
AM	28日 忘年会 ビンゴゲーム 今年1年を振り返る 来年の抱負				
PM	太極舞 (剣持先生) 				

※院外レクは事前に申し込みが必要です。また、天候等の事情により日程や内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※院外講師によるプログラムは講師の都合により日程変更になる場合がありますのでご了承ください。

チャレンジタイムはラジオ体操、踏み台昇降など、運動を中心に取り組むプログラムです。

※このたびの就労Pは参加する方が決まっています。希望の方は次回になりますのでご了承ください。