

令和2年 デイナイトケア 7月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
夏本番が近づいてきました。今月から3カ月間は、 熱中症予防の為ウォーキングなど屋外で行う運動 は中止となります。ゆるトレやスポーツなど屋内 での運動系プログラムに参加して運動不足を解消 しましょう。 ○今月のレッツ！健康：夏バテ予防 レッツ！健康料理：カラフルネバネバ素麺 			1 朝食	2 朝食	3 朝食	休日
			買物ツアー（アビオ） 料理教室（話し合い）	創作活動 ハンドベル	園芸 ちょっとやってみよう	
			昼食	昼食	昼食	
			みんなで作ろう デイケア・ザ・ライブ めざせ白山登頂！	ラクラク体操 WRAPを始めよう ダイエット体操	スポーツ スイーツ（ヨーグルトムース） いやされよう	
			夕食	夕食	夕食	
	6 朝食	7 朝食	8 朝食	9 朝食	10 朝食	
休日	創作活動 ラクラク体操	ひとり暮らしの会 みんなで脳トレ	お付き合いサークル 買物ツアー（イオン）	創作活動 料理教室（調理）	園芸 ちょっとやってみよう（女性限定）	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴 フチクッキング	買物ツアー（イオン） 手作り教室 ダイエット体操	料理教室（調理） 暮らしの知恵袋 めざせ白山登頂！	喫茶「ほっと」 ゆるトレ ダイエット体操	スポーツ スイーツ（冷製しる粉） いやされよう	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
		13 朝食	14 朝食	15 朝食	16 朝食	
休日	創作活動 ラクラク体操	健脚クラブ レッツ！健康	園芸 音楽鑑賞会	創作活動 ハンドベル	モバイル教室 ゆるトレ	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴 フチクッキング	お付き合いサークル 買物ツアー（しまむら） ラジオ体操	レッツ！健康料理 暮らしの知恵袋 めざせ白山登頂！	レッツ！健康料理 WRAPを始めよう ダイエット体操	スポーツ スイーツ（フルーツポンチ） いやされよう	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
		20 朝食	21 朝食	22 朝食	23 海の日	
休日	創作活動 ラクラク体操	ひとり暮らしの会 みんなで脳トレ	園芸 買物ツアー（ヤマキシ）			
	昼食	昼食	昼食			
	働く準備の会 健康足浴 フチクッキング	ゆるトレ 買物ツアー（ヤマキシ） ダイエット体操	スポーツ大会（卓球） シネマ めざせ白山登頂！			
	夕食	夕食	夕食			
	27 朝食	28 朝食	29 朝食	30 朝食	31 朝食	
休日	創作活動 ラクラク体操	健脚クラブ 暮らしの知恵袋	園芸 買物ツアー（アビオ）	創作活動 ハンドベル	私たちの病気について	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴 フチクッキング	レッツ！健康 買物ツアー（アビオ） ダイエット体操	レクリエーション （スイカ割り） めざせ白山登頂！	デイケアサロン「よりみち」 手作り教室 ダイエット体操	スポーツ スイーツ（塩しモンクッキー） いやされよう	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	

令和2年 テイケア 7月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
夏本番が近づいてきました。今月から3カ月間は、 熱中症予防の為ウォーキングなど屋外で行う運動 は中止となります。ゆるトしやスポーツなど屋内 での運動系プログラムに参加して運動不足を解消 しましょう。 ○今月のレッツ！健康：夏バテ予防 レッツ！健康料理：カラフルネバネバ素麺			1	2	3	4
			買物ツアー（アビオ） 料理教室（話し合い）	創作活動 ハンドベル	園芸 ちょっとやってみようさ	休日
			昼食	昼食	昼食	
			みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	ラクラク体操 WRAPを始めよう	スポーツ スイーツ（ヨーグルトムース）	
5	6	7	8	9	10	11
休日	創作活動 ラクラク体操	ひとり暮らしの会 みんなで脳トレ	お付き合いサークル 買物ツアー（イオン）	創作活動 料理教室（調理）	園芸 ちょっとやってみようさ（女性限定）	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴	買物ツアー（イオン） 手作り教室	料理教室（調理） 暮らしの知恵袋	喫茶「ほっと」 ゆるトし	スポーツ スイーツ（冷製しる粉）	
12	13	14	15	16	17	18
休日	創作活動 ラクラク体操	健脚クラブ レッツ！健康	園芸 音楽鑑賞会	創作活動 ハンドベル	モバイル教室 ゆるトし	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴	お付き合いサークル 買物ツアー（しまむら）	レッツ！健康料理 暮らしの知恵袋	レッツ！健康料理 WRAPを始めよう	スポーツ スイーツ（フルーツポンチ）	
19	20	21	22	23	24	25
休日	創作活動 ラクラク体操	ひとり暮らしの会 みんなで脳トレ	園芸 買物ツアー（ヤマキシ）	海の日	スポーツの日	休日
	昼食	昼食	昼食			
	働く準備の会 健康足浴	ゆるトし 買物ツアー（ヤマキシ）	スポーツ大会（卓球） シネマ			
26	27	28	29	30	31	
休日	創作活動 ラクラク体操	健脚クラブ 暮らしの知恵袋	園芸 買物ツアー（アビオ）	創作活動 ハンドベル	私たちの病気について	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴	レッツ！健康 買物ツアー（アビオ）	レクリエーション （スイカ割り）	テイケアサロン「よりみち」 手作り教室	スポーツ スイーツ（塩レモンクッキー）	

