

令和3年 テイナイトケア 1月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土	
<p>新年あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。 今年もメンバーの皆さんと様々な取り組みを行いながら、 一緒に充実した時間を過ごしていきましょう。</p>		<p>レッツ！健康 テーマ：年末年始の体調を整える 健康料理：手羽元のさっぱり煮</p> <p>レクリエーション：ミラクルクイズ大会 スポーツ大会：ボーリング</p>				1 元旦	2 休日
r	4	5	6	7	8	9	
休日	朝食 初詣 新年会準備 昼食	朝食 お付き合いサークル 健脚クラブ 昼食	朝食 買物ツアー（イオン） シネマ 昼食	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食	朝食 体操の時間 園芸 昼食	休日	
	新年会 めざせ！白山登頂 夕食	みんなで脳トレ ピアトーク ダイエット体操 夕食	みんなで作ろう テイケア・サ・ライブ ラジオ体操 夕食	音楽鑑賞会 テイケアサロン「よりみち」 ダイエット体操 夕食	スポーツ スイーツ（ガレット・テ・ロア） いやされよっさ 夕食		
	10	11	12	13	14		15
	朝食 成人の日	朝食 みんなで脳トレ 健脚クラブ 昼食	朝食 買物ツアー（イオン） 手作り教室 昼食	朝食 創作活動 エンカウンター 昼食	朝食 体操の時間 園芸 昼食		休日
休日	レツツ！健康 ピアトーク ダイエット体操 夕食	レツツ！健康料理 健康足浴 ラジオ体操 夕食	レツツ！健康料理 WRAPをはじめてみよう ダイエット体操 夕食	スポーツ スイーツ（焼きリンゴ） いやされよっさ 夕食			
	17	18	19	20	21	22	
	朝食 創作活動 体操の時間 昼食	朝食 お付き合いサークル 健脚クラブ 昼食	朝食 買物ツアー（イオン） 喫茶「ほっと」 昼食	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食	朝食 体操の時間 園芸 昼食	休日	
	ヘルスサポート 健康足浴 めざせ！白山登頂 夕食	料理教室（話し合い） ピアトーク ダイエット体操 夕食	料理教室（調理） 音楽鑑賞会 ラジオ体操 夕食	料理教室（調理） テイケアサロン「よりみち」 ダイエット体操 夕食	スポーツ スイーツ（フリン） いやされよっさ 夕食		
24/31	25	26	27	28	29		
朝食 創作活動 体操の時間 昼食	朝食 暮らしの会 健脚クラブ 昼食	朝食 買物ツアー（イオン） 手作り教室 昼食	朝食 創作活動 エンカウンター 昼食	朝食 私たちの病気について 昼食	休日		
働く準備の会 健康足浴 めざせ！白山登頂 夕食	みんなで脳トレ ピアトーク ダイエット体操 夕食	レクリエーション （ミラクルクイズ大会） ラジオ体操 夕食	ちょっとやってみよっさ（アロマ） WRAPをはじめてみよう ダイエット体操 夕食	スポーツ大会（ボーリング） スイーツ（みかん大福） いやされよっさ 夕食			

令和3年 テイケア 1月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土	
<p>新年あけましておめでとうございます。 本年もよろしくお願ひ申し上げます。 今年もメンバーの皆さんと様々な取り組みを行いながら、 一緒に充実した時間を過ごしていきましょう。</p>		<p>レッツ！健康 テーマ：年末年始の体調を整える 健康料理：手羽元のさっぱり煮</p> <p>レクリエーション：ミラクルクイズ大会 スポーツ大会（29日）：ポーリング</p>				<p>1 元旦</p>	<p>2 休日</p>
3	4	5	6	7	8	9	
休日	<p>初詣 新年会準備 昼食</p>	<p>お付き合いサークル 健脚クラブ 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） シネマ 昼食</p>	<p>創作活動 ハンドベル 昼食</p>	<p>体操の時間 園芸 昼食</p>	休日	
	<p>新年会</p>	<p>みんなで脳トレ ピアトーク</p>	<p>みんなで作ろう テイケア・サ・ライブ</p>	<p>音楽鑑賞会 テイケアサロン「よりみち」</p>	<p>スポーツ スイーツ（ガレット・テ・ロア）</p>		
10	11	12	13	14	15	16	
休日	<p>成人の日</p>	<p>みんなで脳トレ 健脚クラブ 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） 手作り教室 昼食</p>	<p>創作活動 エンカウンター 昼食</p>	<p>体操の時間 園芸 昼食</p>	休日	
		<p>レッツ！健康 ピアトーク</p>	<p>レッツ！健康料理 健康足浴</p>	<p>レッツ！健康料理 WRAPをはじめてみよう</p>	<p>スポーツ スイーツ（焼きリンゴ）</p>		
17	18	19	20	21	22	23	
休日	<p>創作活動 体操の時間 昼食</p>	<p>お付き合いサークル 健脚クラブ 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） 喫茶「ほっと」 昼食</p>	<p>創作活動 ハンドベル 昼食</p>	<p>体操の時間 園芸 昼食</p>	休日	
	<p>ヘルスサポート 健康足浴</p>	<p>料理教室（話し合い） ピアトーク</p>	<p>料理教室（調理） 音楽鑑賞会</p>	<p>料理教室（調理） テイケアサロン「よりみち」</p>	<p>スポーツ スイーツ（フリン）</p>		
24/31	25	26	27	28	29	30	
休日	<p>創作活動 体操の時間 昼食</p>	<p>暮らしの会 健脚クラブ 昼食</p>	<p>買物ツアー（イオン） 手作り教室 昼食</p>	<p>創作活動 エンカウンター 昼食</p>	<p>私たちの病気について 昼食</p>	休日	
	<p>働く準備の会 健康足浴</p>	<p>みんなで脳トレ ピアトーク</p>	<p>レクリエーション （ミラクルクイズ大会）</p>	<p>ちょっとやってみよっさ（アロマ） WRAPをはじめてみよう</p>	<p>スポーツ大会（ポーリング） スイーツ（みかん大福）</p>		