

令和3年 テイナイトケア 3月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	休日
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会	ハンドベル	ちょっとやってみよさ（芸術）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
体操の時間	WRAPをはじめてみよう	みんなで作ろう	働く準備の会	スポーツ		
	創作活動	みんなで脳トレ	テイケア・ザ・ライヴ	リラックスタイム	スイーツ（ドーナッツ）	
	めざせ！白山登頂	ダイエット体操	ラジオ体操	ダイエット体操	いやされよさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
7	8	9	10	11	12	13
休日	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	休日
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	
	健康足浴	お付き合いサークル	みんなで脳トレ	料理教室（調理）	ちょっとやってみよさ（トーク）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	料理教室（話し合い）	料理教室（調理）	毎日が発見	スポーツ	
	創作活動	ヘルスサポート	スマホお悩み相談会	テイケアサロン「よりみち」	スイーツ（ホワイトチョコ）	
	めざせ！白山登頂	ダイエット体操	ラジオ体操	ダイエット体操	いやされよさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
14	15	16	17	18	19	20
休日	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	春分の日
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会	ハンドベル	ちょっとやってみよさ（芸術）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	WRAPをはじめてみよう	ミラクルクイズ	働く準備の会	スポーツ	
	創作活動	みんなで脳トレ	ラジオ体操	リラックスタイム	スイーツ（オレンジババロア）	
	めざせ！白山登頂	ダイエット体操	ラジオ体操	ダイエット体操	いやされよさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
21	22	23	24	25	26	27
休日	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	休日
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	私たちの病気について	
	健康足浴	お付き合いサークル	みんなで脳トレ	レッツ！健康料理		
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	レッツ！健康	レッツ！健康料理	毎日が発見	スポーツ大会（ボーリング）	
	創作活動	手作り教室	スマホお悩み相談会	テイケアサロン「よりみち」	スイーツ（クレープ）	
	めざせ！白山登頂	ダイエット体操	ラジオ体操	ダイエット体操	いやされよさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
28	29	30	31	柔らかな陽射しや暖かな風に春を感じるようになってきました。 今月から新たに「スマホお悩み相談会」と「毎日が発見」 （多方面にわたる見分を拡げます）が始まります。 皆様の参加をお待ちしています。 レッツ！健康　　：大豆の効能について レッツ！健康料理：豆腐となめこのかき玉あん		
休日	朝食	朝食	朝食			
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）			
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会			
	昼食	昼食	昼食			
体操の時間	WRAPをはじめてみよう	レクリエーション				
	創作活動	みんなで脳トレ	（春探し散歩）			
	めざせ！白山登頂	ダイエット体操	ラジオ体操			
	夕食	夕食	夕食			





令和3年 テイケア 3月 フ로그램表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	休日
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会	ハンドベル	ちょっとやってみよさ（芸術）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
体操の時間	WRAPをはじめてみよう	みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	働く準備の会	スポーツ		
	創作活動	みんなで脳トレ		リラックスタイム	スイーツ（ドーナッツ）	
7	8	9	10	11	12	13
休日	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	休日
	健康足浴	お付き合いサークル	みんなで脳トレ	料理教室（調理）	ちょっとやってみよさ（トーク）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	料理教室（話し合い）	料理教室（調理）	毎日が発見	スポーツ	
	創作活動	ヘルスサポート	スマホお悩み相談会	テイケアサロン「よりみち」	スイーツ（ホワイトチョコ）	
14	15	16	17	18	19	20
休日	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	体操の時間	春分のE
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会	ハンドベル	ちょっとやってみよさ（芸術）	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	WRAPをはじめてみよう	ミラクルクイズ	働く準備の会	スポーツ	
	創作活動	みんなで脳トレ		リラックスタイム	スイーツ(オレンジババロア)	
21	22	23	24	25	26	27
休日	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）	創作活動	私たちの病気について	休日
	健康足浴	お付き合いサークル	みんなで脳トレ	レッツ！健康料理		
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	体操の時間	レッツ！健康	レッツ！健康料理	毎日が発見	スポーツ大会（ボーリング）	
	創作活動	手作り教室	スマホお悩み相談会	テイケアサロン「よりみち」	スイーツ（クレープ）	
28	29	30	31	柔らかな陽射しや暖かな風に春を感じるようになってきました。 今月から新たに「スマホお悩み相談会」と「毎日が発見」（多方面にわたる見分を拡げます）が始まります。 皆様の参加をお待ちしています。 レッツ！健康：大豆の効能について レッツ！健康料理：豆腐となめこのかき玉あん 		
休日	園芸	健脚クラブ	買物ツアー（イオン）			
	健康足浴	暮らしの会	音楽鑑賞会			
	昼食	昼食	昼食			
体操の時間	WRAPをはじめてみよう	レクリエーション （春探し散歩）				
	創作活動	みんなで脳トレ				