

令和3年 デイナイトケア 5月 プログラム表

日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	
休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 	朝食 園芸 スマホお悩み相談会	朝食 体操の時間 園芸	休日	
				昼食 創作活動 ハンドベル	昼食 スポーツ スイーツ(フルーツポンチ)		
				夕食 ダイエット体操	夕食 いやされよさ		
9	10	11	12	13	14	15	
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 園芸	特別プログラム(連休の振り回り) 音楽鑑賞会	朝食 創作活動 毎日が発見	朝食 体操の時間 お付き合いサークル	休日	
	昼食 働く準備の会 健康足浴	昼食 レッツ！健康 みんなで脳トレ	昼食 みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	昼食 レッツ！健康料理 ボランティア	昼食 スポーツ スイーツ(簡単ピザ)		
	夕食 めざせ！白山登頂	夕食 ダイエット体操	夕食 ラジオ体操	夕食 ダイエット体操	夕食 いやされよさ		
16	17	18	19	20	21	22	
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ WRAPをはじめてみよう	朝食 体操の時間 お付き合いサークル	朝食 創作活動 ハンドベル	朝食 体操の時間 暮らしの会	休日	
	昼食 園芸 毎日が発見	昼食 料理教室(話し合い) みんなで脳トレ	昼食 料理教室 手作り教室	昼食 料理教室 サイコロトーク	昼食 スポーツ スイーツ(バイクドモースケーキ)		
	夕食 めざせ！白山登頂	夕食 ダイエット体操	夕食 ラジオ体操	夕食 ダイエット体操	夕食 いやされよさ		
23	24	25	26	27	28	29	
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 園芸	朝食 暮らしの会 音楽鑑賞会	朝食 創作活動 新聞会	朝食 私たちの病気について	石川県 障害者 スポーツ大会 	
	昼食 働く準備の会 健康足浴	昼食 レッツ！健康(栄養士さんからの講義) みんなで脳トレ	昼食 レッツ！健康料理 手作り教室	昼食 レッツ！健康料理 テイケアサロン「よりみち」	昼食 スポーツ大会(ボーリング) スイーツ(絞りだしクッキー)		
	夕食 めざせ！白山登頂	夕食 ダイエット体操	夕食 ラジオ体操	夕食 ダイエット体操	夕食 いやされよさ		
30	31	新緑が美しい季節となりました。5月は祝日も多いですが、生活リズムを崩さないようにしていきましょう！ 今月のレッツ！健康は2回行います。25日は栄養士さんに来てもらい、「減塩」をテーマに話をしてもらいます。また26日、27日の レッツ健康調理では実際に関係する料理を作る予定です。体調を整える上で食事について考えることは重要です。ぜひ参加してく ださい。					
休日	朝食 創作活動 体操の時間	5月11日レッツ健康：「強い膝を作る」 5月13日レッツ！健康調理：アボカドと鯖缶のグラタン					
	昼食 園芸 健康足浴	5月25日レッツ健康：「減塩について」 5月26日、27日レッツ健康調理：栄養士さんから教えてもらったレシピ					
	夕食 めざせ！白山登頂	※新型コロナウイルス感染拡大の状況より、プログラムの内容が変更になることがあります。					

令和3年 テイケア 5月 プログラム表

日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 	園芸 スマホお悩み相談会	体操の時間 園芸	休日
				昼食	昼食	
				創作活動 ハンドベル	スポーツ スイーツ（フルーツポンチ）	
9	10	11	12	13	14	15
休日	創作活動 体操の時間	健脚クラブ 園芸	特別プログラム（連休の振り返り） 音楽鑑賞会	創作活動 毎日が発見	体操の時間 お付き合いサークル	休日
	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 みんなで脳トレ	みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	レッツ！健康料理 ボランティア	スポーツ スイーツ（簡単ピザ）	
16	17	18	19	20	21	22
休日	創作活動 体操の時間	健脚クラブ WRAPをはじめてみよう	体操の時間 お付き合いサークル	創作活動 ハンドベル	体操の時間 暮らしの会	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	園芸 毎日が発見	料理教室（話し合い） みんなで脳トレ	料理教室 手作り教室	料理教室 サイコロトーク	スポーツ スイーツ（バイクドチーズケーキ）	
23	24	25	26	27	28	29
休日	創作活動 体操の時間	健脚クラブ 園芸	暮らしの会 音楽鑑賞会	創作活動 新聞会	私たちの病気について	石川県 障害者 スポーツ大会 
	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（栄養士さんからの講義） みんなで脳トレ	レッツ！健康料理 手作り教室	レッツ！健康料理 テイケアサロン「よりみち」	スポーツ大会（ボーリング） スイーツ（絞りだしクッキー）	
30	31	新緑が美しい季節となりました。5月は祝日も多いですが、生活リズムを崩さないようにしていきましょう！ 今月のレッツ！健康は2回行います。25日は栄養士さんに来てもらい、「減塩」をテーマに話をしてもらいます。また26日、27日の レッツ健康調理では実際に関係する料理を作る予定です。体調を整える上で食事について考えることは重要です。ぜひ参加してく ださい。				
休日	創作活動 体操の時間	5月11日レッツ健康：「強い膝を作る」 5月13日レッツ！健康調理：アボカドと鯖缶のグラタン 5月25日レッツ健康：「減塩について」 5月26日、27日レッツ健康調理：栄養士さんから教えてもらったレシピ ※新型コロナウイルス感染拡大の状況より、プログラムの内容が変更になることがあります。				
	昼食					
	園芸 健康足浴					

