

令和3年 テイナイトケア 6月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
<レッツ！健康、レッツ！健康料理メニュー> 6月8日：お通じについて 6月9日、10日：キノコのホイル焼き <料理勉強会メニュー> 6月3日：味噌汁 6月17日：肉じゃが 		1 朝食 健脚クラブ 料理教室(話し合い)	2 朝食 スマホお悩み相談会 体操の時間	3 朝食 創作活動 ヘルスサポート	4 朝食 体操の時間 お付き合いサークル	休日
		昼食 料理教室(調理)	昼食 みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	昼食 料理勉強会 ボランティア	昼食 スポーツ スイーツ (お菓子のキャラメルラスク)	
		ダイエット体操	ラジオ体操	ダイエット体操	いやされよっさ	
		夕食	夕食	夕食	夕食	
6	7	8	9	10	11	12
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 園芸	朝食 毎日が発見 音楽鑑賞会	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 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 レッツ！健康料理 手作り教室	昼食 レッツ！健康料理 サイコロトーク	昼食 スポーツ スイーツ(コーヒージェリー)	
	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	いやされよっさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
13	14	15	16	17	18	19
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 料理教室(話し合い)	朝食 お付き合いサークル 体操の時間	朝食 創作活動 新聞会	朝食 体操の時間 毎日が発見	休日
	昼食 トマトの会 健康足浴	昼食 料理教室(調理)	昼食 特別プログラム (手洗いについて)	昼食 料理勉強会 ボランティア	昼食 スポーツ スイーツ(マフィン)	
	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	いやされよっさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
20	21	22	23	24	25	26
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 園芸	朝食 音楽鑑賞会 暮らしの会	朝食 創作活動 ハンドベル	朝食 防災について	休日
	昼食 働く準備の会 健康足浴	昼食 WRAPをはじめてみよう	昼食 レクリエーション (晴:中央公園/雨:クイズ)	昼食 テイケアサロン「よりみち」 サイコロトーク	昼食 スポーツ大会(卓球) スイーツ(わらび餅)	
	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	いやされよっさ	
	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
27	28	29	30	紫陽花の花が雨に映える季節となりました。 6月から料理教室のやり方や内容を変更します。火曜日は午前中の時間にメニューをみんなで考え、午後から調理をしたいと思います。 木曜日の「料理勉強会」は料理に関する知識や技術についても学びながら調理を行う時間になります。 また月曜日に行う「トマトの会」では室内で花やハーブなど栽培していくプログラムです。 ぜひ参加してください。		
休日	朝食 創作活動 体操の時間	朝食 健脚クラブ 料理教室(話し合い)	朝食 手作り教室 体操の時間			
	昼食 トマトの会 健康足浴	昼食 料理教室(調理)	昼食 レクリエーション (収穫祭)			
	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 6月 フ로그램表

日	月	火	水	木	金	土
<レッツ！健康、レッツ！健康料理メニュー> 6月8日：お通じについて 6月9日、10日：キノコのホイル焼き <料理勉強会メニュー> 6月3日：味噌汁 6月17日：肉じゃが 		1	2	3	4	5
		健脚クラブ	スマホお悩み相談会	創作活動	体操の時間	休日
		料理教室(話し合い)	体操の時間	ヘルスサポート	お付き合いサークル	
		昼食	昼食	昼食	昼食	
		料理教室(調理)	みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	料理勉強会	スポーツ	
		みんなで脳トレ		ボランティア	スイーツ (お庭のキャラメルラスク)	
6	7	8	9	10	11	12
休日	創作活動	健脚クラブ	毎日が発見	創作活動	体操の時間	休日
	体操の時間	園芸	音楽鑑賞会	ハンドベル	暮らしの会	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
		働く準備の会	レッツ！健康	レッツ！健康料理	スポーツ	
		健康足浴	みんなで脳トレ	手作り教室	サイコロトーク	スイーツ(コーヒーゼリー)
13	14	15	16	17	18	19
休日	創作活動	健脚クラブ	お付き合いサークル	創作活動	体操の時間	休日
	体操の時間	料理教室(話し合い)	体操の時間	新聞会	毎日が発見	
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
		トマトの会	料理教室(調理)	料理勉強会	スポーツ	
		健康足浴	みんなで脳トレ	ボランティア	スイーツ(マフィン)	
20	21	22	23	24	25	26
休日	創作活動	健脚クラブ	音楽鑑賞会	創作活動	防災について	休日
	体操の時間	園芸	暮らしの会	ハンドベル		
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
		働く準備の会	WRAPをはじめてみよう	テイケアサロン「よりみち」	スポーツ大会(卓球)	
		健康足浴	みんなで脳トレ	サイコロトーク	スイーツ(わらび餅)	
27	28	29	30	紫陽花の花が雨に映える季節となりました。 6月から料理教室のやり方や内容を変更します。火曜日は午前中の時間にメニューをみんなで考え、午後から調理をしたいと思います。 木曜日の「料理勉強会」は料理に関する知識や技術についても学びながら調理を行う時間になります。 また月曜日に行う「トマトの会」では室内で花やハーブなど栽培していくプログラムです。 ぜひ参加してください。		
休日	創作活動	健脚クラブ	手作り教室			
	体操の時間	料理教室(話し合い)	体操の時間			
	昼食	昼食	昼食			
		トマトの会	料理教室(調理)	レクリエーション (収穫祭)		
		健康足浴	みんなで脳トレ			