

令和3年 デイナイトケア 10月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
<p>秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。秋は「運動の秋」「食欲の秋」「読書の秋」など活動しやすい時期だと思えます。</p> <p>普段参加していないプログラムにも参加し、新たな発見や楽しみを見つけてみませんか？</p> <p><レッツ！健康> テーマ：血糖について メニュー：レモネード ※10月11日は祝日ではありません。ご注意ください。</p> <p><料理勉強会> 10月14日：ポテトサラダ</p> 					1	2
					朝食 ----- 体操の時間 感染について知ろう ----- 昼食 スポーツ スイーツ(さつまいもアイス) いやされよっさ ----- 夕食	休日
3	4	5	6	7	8	9
休日	朝食 ----- 創作活動 体操の時間 ----- 昼食 健康足浴 トマトの会 めざせ！白山登頂 ----- 夕食	朝食 ----- 健脚クラブ 料理教室(話し合い) ----- 昼食 料理教室(調理) みんなで脳トレ ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル ----- 昼食 みんなで作ろう デイケア・ザ・ライブ ラジオ体操 ----- 夕食	朝食 ----- 創作活動 ハンドベル ----- 昼食 新聞会 サイコロトーク ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 体操の時間 暮らしの会 ----- 昼食 スポーツ スイーツ(抹茶パブリア) いやされよっさ ----- 夕食	休日
	10	11	12	13	14	15
休日	朝食 ----- 創作活動 体操の時間 ----- 昼食 健康足浴 働く準備の会 めざせ！白山登頂 ----- 夕食	朝食 ----- みんなで脳トレ 園芸 ----- 昼食 WRAPをはじめてみよう 健脚クラブ ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 買物ツアー(イオン) 手作り教室 ----- 昼食 レッツ！健康料理 スマホお悩み相談会 ラジオ体操 ----- 夕食	朝食 ----- 創作活動 料理勉強会(準備) ----- 昼食 料理勉強会(調理) ボランティア ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 体操の時間 毎日が発見 ----- 昼食 スポーツ スイーツ(バナナジャム) いやされよっさ ----- 夕食	休日
	17	18	19	20	21	22
休日	朝食 ----- 創作活動 体操の時間 ----- 昼食 健康足浴 トマトの会 めざせ！白山登頂 ----- 夕食	朝食 ----- 健脚クラブ 料理教室(話し合い) ----- 昼食 調理教室(調理) ヘルスサポート ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 買物ツアー(イオン) 暮らしの会 ----- 昼食 クリスマス会について ラジオ体操 ----- 夕食	朝食 ----- 創作活動 ハンドベル ----- 昼食 新聞会 ゆるトレ ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 体操の時間 お付き合いサークル ----- 昼食 スポーツ スイーツ(みたらし団子) いやされよっさ ----- 夕食	休日
	24	25	26	27	28	29
休日	朝食 ----- 創作活動 体操の時間 ----- 昼食 健康足浴 働く準備の会 めざせ！白山登頂 ----- 夕食	朝食 ----- みんなで脳トレ 園芸 ----- 昼食 WRAPをはじめてみよう 健脚クラブ ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 買物ツアー(イオン) 手作り教室 ----- 昼食 レクリエーション (山中散策) ラジオ体操 ----- 夕食	朝食 ----- 創作活動 オンチャレ講座 ----- 昼食 サイコロトーク デイケアサロン「よりみち」 ダイエット体操 ----- 夕食	朝食 ----- 防災について ----- 昼食 スポーツ大会(ボーリング) スイーツ(さつまいものレモン煮) いやされよっさ ----- 夕食	休日
	30					

令和3年 テイケア 10月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
秋空が気持ちよく澄みわたる好季節となりました。秋は「運動の秋」「食欲の秋」「読書の秋」など活動しやすい時期だと思いません。 普段参加していないプログラムにも参加し、新たな発見や楽しみを見つけてみませんか？					1	2
<レッツ！健康> テーマ：血糖について メニュー：レモネード					体操の時間 感染について知ろう 昼食 スポーツ スイーツ（さつまいもアイス）	
<料理勉強会> 10月14日：ポテトサラダ						
※10月11日は祝日ではありません。ご注意ください。						
3	4	5	6	7	8	9
休日	創作活動 体操の時間 昼食 健康足浴 トマトの会	健脚クラブ 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) みんなで脳トレ	買物ツアー(イオン) お付き合いサークル 昼食 みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ	創作活動 ハンドベル 昼食 新聞会 サイコロトーク	体操の時間 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(抹茶ババロア)	休日
	10	11	12	13	14	
休日	創作活動 体操の時間 昼食 健康足浴 働く準備の会	みんなで脳トレ 園芸 昼食 WRAPをはじめてみよう 健脚クラブ	買物ツアー(イオン) 手作り教室 昼食 レッツ！健康料理 スマホお悩み相談会	創作活動 料理勉強会(準備) 昼食 料理勉強会(調理) ボランティア	体操の時間 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ(バナナジャム)	休日
	17	18	19	20	21	
休日	創作活動 体操の時間 昼食 健康足浴 トマトの会	健脚クラブ 料理教室(話し合い) 昼食 調理教室(調理) ヘルスサポート	買物ツアー(イオン) 暮らしの会 昼食 クリスマス会について	創作活動 ハンドベル 昼食 新聞会 ゆるトレ	体操の時間 お付き合いサークル 昼食 スポーツ スイーツ(みたらし団子)	休日
	24	25	26	27	28	
休日	創作活動 体操の時間 昼食 健康足浴 働く準備の会	みんなで脳トレ 園芸 昼食 WRAPをはじめてみよう 健脚クラブ	買物ツアー(イオン) 手作り教室 昼食 レクリエーション (山中散策)	創作活動 オシャレ講座 昼食 サイコロトーク テイケアサロン「よみみち」	防災について 昼食 スポーツ大会(ポーリング) スイーツ(さつまいものレモン煮)	休日
	30					