

令和3年 デイナイトケア 11月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
休日	朝食 創作活動 体操の時間 昼食 トマトの会 健康足浴 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) 図書館 ダイエット体操 夕食	文化の日	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 感染症予防について知ろう 昼食 スポーツ スイーツ(抹茶クッキー) いやされよっさ 夕食	休日
7	8	9	10	11	12	13
休日	朝食 創作活動 体操の時間 昼食 働く準備の会 健康足浴 めざせ！白山登頂 夕食	朝食 園芸 みんなで脳トレ 昼食 WRAPをはじめてみよう 図書館 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 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 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(バスケットケーキ) いやされよっさ 夕食	休日
14	15	16	17	18	19	20
休日	朝食 秋の体力測定 昼食 トマトの会 健康足浴 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) 図書館 ダイエット体操 夕食	朝食 買物ツアー(アビオ) 手作り教室 昼食 クリスマス会準備 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 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ(スイートポテト) いやされよっさ 夕食	休日
21	22	23	24	25	26	27
休日	朝食 創作活動 体操の時間 昼食 働く準備の会 健康足浴 めざせ！白山登頂 夕食	勤労感謝の日	朝食 買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食 レクリエーション (片山津の足湯) ラジオ体操 夕食	朝食 創作活動 オシャレ講座 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 私たちの病気について 昼食 スポーツ大会 スイーツ(キャラメルプリン) いやされよっさ 夕食	休日
28	29	30	秋も深まり、すっかり日足が短くなってきました。 今月の感染予防について知ろうでは「インフルエンザ」をテーマに行います。今年はインフルエンザが大流行するとの報道もあります。ぜひインフルエンザについて改めて知識を得て対策していきましょう！			
休日	朝食 創作活動 体操の時間 昼食 トマトの会 レッツ！健康 めざせ！白山登頂 夕食	朝食 園芸 みんなで脳トレ 昼食 WRAPをはじめてみよう 図書館 ダイエット体操 夕食	<レッツ！健康> テーマ：「冷え」について メニュー：生姜レシピ	<料理勉強会> 11月11日：おでん		

令和3年 テイケア 11月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6			
休日	創作活動 体操の時間 昼食 トマトの会 健康足浴	健脚クラブ 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) 図書館	文化の日	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 感染症予防について知ろう 昼食 スポーツ スイーツ(抹茶クッキー)	休日			
	7	8		9	10		11	12	13
	休日	創作活動 体操の時間 昼食 働く準備の会 健康足浴		園芸 みんなで脳トレ 昼食 WRAPをはじめてみよう 図書館	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 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 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(バスクチーズケーキ)	休日
	14	15		16	17		18	19	
休日	秋の体力測定 昼食 トマトの会 健康足浴	健脚クラブ 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) 図書館	買物ツアー(アピオ) 手作り教室 昼食 クリスマス会準備	創作活動 ハンドベル 昼食 新聞会 ゆるトレ	体操の時間 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ(スイートポテト)	休日			
21	22	23	24	25	26		27		
休日	創作活動 体操の時間 昼食 働く準備の会 健康足浴	勤労感謝の日	買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食 レクリエーション (片山津の足湯)	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「よりみち」	私たちの病気について 昼食 スポーツ大会 スイーツ(キャラメルプリン)	休日			
28	29		30	も深まり、すっかり日足が短くなりました。 今月の感染予防について知ろうでは「インフルエンザ」をテーマに行います。今年はインフルエンザが大流行するとの報道もあります。ぜひインフルエンザについて改めて知識を得て対策していきましょう！ ＜レッツ！健康＞ テーマ：「冷え」について メニュー：生姜レシピ ＜料理勉強会＞ 11月11日：おでん					
休日	創作活動 体操の時間 昼食		園芸 みんなで脳トレ 昼食						
	トマトの会 レッツ！健康	WRAPをはじめてみよう 図書館							

