

令和3年 デイナイトケア 12月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
今年も残り1か月となりました。 今月はクリスマス会があります。楽しい時間となるよう、みんなで準備をしていきましょう！ 買物ツアーの日にちが一部変更になっています。ご注意ください。 料理勉強会：紅白なます レッツ健康：テーマ「高血圧予防」 メニュー「白菜と豚肉のミルフィーユ」 			1 朝食 買物ツアー（アビオ） お付き合いサークル 昼食 レクリエーション （片山津の足湯） ラジオ体操 夕食	2 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	3 朝食 体操の時間 感染予防について知ろう 昼食 スポーツ スイーツ（抹茶生チョコ） いやされよっさ 夕食	4 休日
5	6	7	8	9	10	11
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 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（イオン） 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 料理勉強会（準備） 昼食 料理勉強会（調理） デイケアサロン「よりみち」 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（あんまん） いやされよっさ 夕食	休日
12	13	14	15	16	17	18
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 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（アビオ） お付き合いサークル 昼食 スマホお悩み相談会 音楽鑑賞会 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 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ（焼きリンゴ） いやされよっさ 夕食	休日
19	20	21	22	23	24	25
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 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 クリスマス会準備 昼食 クリスマス会 ラジオ体操 夕食	朝食 創作活動 買物ツアー（イオン） 昼食 オシャレ講座 ゆるトレ ダイエット体操 夕食	朝食 特別プログラム （年末年始の過ごし方について） 昼食 スポーツ大会（ボーリング） スイーツ（シュークリーム） いやされよっさ 夕食	休日
26	27	28	29	年末年始 12月30日（木）～1月3日（月） デイケアはお休みです。 		
休日	朝食 手作り教室 体操の時間 昼食 レッツ！健康 健康足浴 めざせ！白山登頂 夕食	朝食 健脚クラブ 買物ツアー（アビオ） 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 大掃除 昼食 忘年会 ラジオ体操 夕食			

令和3年 テイケア 12月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
今年も残り1か月となりました。 今月はクリスマス会があります。楽しい時間となるよう、みんなで準備をしていきましょう！ 買物ツアーの日にちが一部変更になっています。ご注意ください。 料理勉強会：紅白なます レッツ健康：テーマ「高血圧予防」 メニュー「白菜と豚肉のミルフィーユ」 			1	2	3	4
			買物ツアー（アビオ） お付き合いサークル	創作活動 ハンドベル	体操の時間 感染予防について知ろう	休日
			昼食	昼食	昼食	
			レクリエーション （片山津の足湯）	新聞会 サイコロトーク	スポーツ スイーツ（抹茶生チョコ）	
5	6	7	8	9	10	11
休日	創作活動 体操の時間	園芸 料理教室（話し合い）	買物ツアー（イオン） 手作り教室	創作活動 料理勉強会（準備）	体操の時間 暮らしの会	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴	料理教室（調理） 図書館	クリスマス会準備	料理勉強会（調理） テイケアサロン「よりみち」	スポーツ スイーツ（あんまん）	
12	13	14	15	16	17	18
休日	創作活動 体操の時間	健脚クラブ みんなで脳トレ	買物ツアー（アビオ） お付き合いサークル	創作活動 ハンドベル	体操の時間 毎日が発見	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	トマトの会 健康足浴	WRAPをはじめてみよう 図書館	スマホお悩み相談会 音楽鑑賞会	新聞会 サイコロトーク	スポーツ スイーツ（焼きリンゴ）	
19	20	21	22	23	24	25
休日	創作活動 体操の時間	園芸 料理教室（話し合い）	クリスマス会準備	創作活動 買物ツアー（イオン）	特別プログラム （年末年始の過ごし方について）	休日
	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
	働く準備の会 健康足浴	料理教室（調理） 図書館	クリスマス会	オシャレ講座 ゆるトレ	スポーツ大会（ボーリング） スイーツ（シュークリーム）	
26	27	28	29	年末年始 12月30日（木）～1月3日（月） テイケアはお休みです。 		
休日	手作り教室 体操の時間	健脚クラブ 買物ツアー（アビオ）	大掃除			
	昼食	昼食	昼食			
	レッツ！健康 健康足浴	WRAPをはじめてみよう 図書館	忘年会			