

令和4年 テイナイトケア 2月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土			
		1	2	3	4	5			
		朝食 健脚クラブ みんなで脳トレ 昼食	朝食 買物ツアー(イオン) お付き合いサークル 昼食	朝食 創作活動 料理勉強会(準備・調理) 昼食	朝食 体操の時間 毎日が発見 昼食	休日			
		WRAPをはじめてみよう 手作り教室 ダイエット体操 夕食	みんなで作ろう テイケア・ザ・ライブ ラジオ体操 夕食	レクリエーション (節分の集い) ダイエット体操 夕食	スポーツ スイーツ(大学いも) いやされよっさ 夕食				
6	7	8	9	10	11		12		
休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食	朝食 園芸 料理教室(話し合い) 昼食	朝食 買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食	建国記念の日		休日		
	トマトの会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操 夕食	スマホお悩み相談会 ゆるトレ ラジオ体操 夕食	サイコロトーク 体操の時間 ダイエット体操 夕食					
	13	14	15	16		17		18	19
	休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食	朝食 健脚クラブ みんなで脳トレ 昼食	朝食 買物ツアー(イオン) 暮らしの会 昼食		朝食 創作活動 オシャレ講座 昼食		朝食 体操の時間 趣味の会 昼食	休日
働く準備の会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食		WRAPをはじめてみよう 手作り教室 ダイエット体操 夕食	レッツ!健康 手作り教室 ラジオ体操 夕食	お付き合いサークル テイケアサロン「よりみち」 ダイエット体操 夕食	スポーツ スイーツ(抹茶フリン) いやされよっさ 夕食				
20		21	22	23	24	25	26		
休日		朝食 創作活動 健康足浴 昼食	朝食 園芸 料理教室(話し合い) 昼食	天皇誕生日	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食	朝食 防災について 昼食	休日		
	トマトの会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食	料理教室(調理) 検定塾 ダイエット体操 夕食	新聞会 サイコロトーク ダイエット体操 夕食		スポーツ大会 スイーツ(ガトーショコラ) いやされよっさ 夕食				
	27	28	暦の上では春が近いとはいえまだまだ寒い日が続いています。暖くなるのが待ち遠しいですね。 新しいプログラムを行います! 趣味の会：空いた時間に何をしたらよいかお困りの方はいませんか?趣味を持つと人生が豊かになると言われています。 「趣味の会」で趣味につながる活動を考えたり、体験したりしてみましょう。						
	休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食	※新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、プログラムを変更することがあります。 感染予防について再度確認する時間を作る予定です。ぜひ参加してください。						
働く準備の会 体操の時間 めざせ!白山登頂 夕食									



令和4年 テイケア 2月 プログラム表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		健脚クラブ みんなで脳トレ 昼食 WRAPをはじめてみよう 手作り教室	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・調理) 昼食 レクリエーション (節分の集い)	体操の時間 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ (大学いも)	休日
6	7	8	9	10	11	12
休日	創作活動 健康足浴 昼食 トマトの会 体操の時間	園芸 料理教室 (話し合い) 昼食 料理教室 (調理) 検定塾	買物ツアー (イオン) 音楽鑑賞会 昼食 スマホお悩み相談会 ゆるトレ	創作活動 ハンドベル 昼食 サイコロトーク 体操の時間	建国記念の日	休日
13	14	15	16	17	18	19
休日	創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間	健脚クラブ みんなで脳トレ 昼食 WRAPをはじめてみよう 手作り教室	買物ツアー (イオン) 暮らしの会 昼食 レッツ!健康 手作り教室	創作活動 オシャレ講座 昼食 お付き合いサークル テイケアサロン「よりみち」	体操の時間 趣味の会 昼食 スポーツ スイーツ (抹茶プリン)	休日
20	21	22	23	24	25	26
休日	創作活動 健康足浴 昼食 トマトの会 体操の時間	園芸 料理教室 (話し合い) 昼食 料理教室 (調理) 検定塾	天皇誕生日	創作活動 ハンドベル 昼食 新聞会 サイコロトーク	防災について 昼食 スポーツ大会 スイーツ (ガトーショコラ)	休日
27	28	暦の上では春が近いとはいえまだまだ寒い日が続いています。暖かくなるのが待ち遠しいですね。 新しいプログラムを行います! 趣味の会：空いた時間に何をしたらよいかお困りの方はいませんか?趣味を持つと人生が豊かになると言われています。 「趣味の会」で趣味につながる活動を考えたり、体験したりしてみましょう。				
休日	創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間	※新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、プログラムを変更することがあります。 感染予防について再度確認する時間を作る予定です。ぜひ参加してください。				

