


令和4年 テイナイトケア 4月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
<p>桜の便りが聞かれる季節となり、新しい年度を迎えます。本年度もよろしくお願ひします！ 今月は4月13日に「春の体力測定」を行います。 恒例の行事ですが、日頃のプログラムの成果を確認したり、 今の自分の体力を知る機会として是非参加してください！</p> <p>料理教室：たけのこ煮 レッツ！健康：足裏筋力アップ</p>						
					1	2
					朝食 体操の時間 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(チョコチップクッキー) 夕食 いやされよっさ	休日
3	4	5	6	7	8	9
休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食 トマトの会 体操の時間 めざせ！百山登頂 夕食	朝食 園芸 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) 手作り教室 ダイエット体操 夕食	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 (お花見) ラジオ体操 夕食	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食 ゆるトシ サイコロトーク ダイエット体操 夕食	朝食 体操の時間 趣味の会 昼食 スポーツ スイーツ(桜もち) いやされよっさ 夕食	休日
10	11	12	13	14	15	16
休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間 めざせ！百山登頂 夕食	朝食 園芸 みんなで脳トシ 昼食 健脚クラブ 検定塾 ダイエット体操 夕食	朝食 買物ツアー(アピオ) お付き合いサークル 昼食 春の体力測定 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) 新聞会 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(ココアビーゼツ) いやされよっさ 夕食	休日
17	18	19	20	21	22	23
休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食 トマトの会 体操の時間 めざせ！百山登頂 夕食	朝食 園芸 料理教室(話し合い) 昼食 料理教室(調理) オシャレ講座 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 レッツ！健康 スマホお悩み相談会 ラジオ体操 夕食	朝食 創作活動 ハンドベル 昼食 テイケアサロン「よしみち」 サイコロトーク 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(みたらし団子) いやされよっさ 夕食	休日
24	25	26	27	28	29	30
休日	朝食 創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間 めざせ！百山登頂 夕食	朝食 園芸 みんなで脳トシ 昼食 健脚クラブ 検定塾 ダイエット体操 夕食	朝食 買物ツアー(アピオ) お付き合いサークル 昼食 手作り教室 ゆるトシ めざせ！百山登頂 夕食	朝食 創作活動 サイコロトーク 昼食 ボランティア 新聞会 ダイエット体操 夕食	昭和の日	

令和4年 テイケア 4月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土	
<p>桜の便りが聞かれる季節となり、新しい年度を迎えます。本年度もよろしくお願ひします！ 今月は4月13日に「春の体力測定」を行います。 恒例の行事ですが、日頃のプログラムの成果を確認したり、 今の自分の体力を知る機会として是非参加してください！</p> <p>料理教室：たけのこ煮 レッツ！健康：足裏筋力アップ</p>							
					1	2	
					体操の時間 暮らしの会 昼食 スポーツ スイーツ(チョコチップクッキー)	休日	
3	4	5	6	7	8	9	
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) 手作り教室	買物ツアー(イオン) 音楽鑑賞会 昼食 レクリエーション (お花見)	創作活動 ハンドベル 昼食 ゆるトレ サイコロトーク	体操の時間 趣味の会 昼食 スポーツ スイーツ(桜もち)	休日	
	10	11	12	13	14	15	
休日	創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間	園芸 みんなで脳トレ 昼食 健脚クラブ 検定塾	買物ツアー(アビオ) お付き合いサークル 昼食 春の体力測定	創作活動 料理勉強会(準備) 昼食 料理勉強会(調理) 新聞会	体操の時間 毎日が発見 昼食 スポーツ スイーツ(ココアドーナツ)	休日	
	17	18	19	20	21	22	
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) オシャレ講座	買物ツアー(イオン) 暮らしの会 昼食 レッツ！健康 スマホお悩み相談会	創作活動 ハンドベル 昼食 テイケアサロン「よしみち」 サイコロトーク	私たちの病気について 昼食 スポーツ大会 スイーツ(みたらし団子)	休日	
	24	25	26	27	28	29	
休日	創作活動 健康足浴 昼食 働く準備の会 体操の時間	園芸 みんなで脳トレ 昼食 健脚クラブ 検定塾	買物ツアー(アビオ) お付き合いサークル 昼食 手作り教室 ゆるトレ	創作活動 サイコロトーク 昼食 ボランティア 新聞会	昭和の日		休日
							30