

2025年 デイケアプログラム



【 体調管理に気を付けましょう! 】
 十分な睡眠、バランスの良い食事など日々の生活を見直してみましょう!
 手指消毒・うがいをし、体調管理に気を付けましょう。

- * のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- * のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- * はセンター外で行うプログラムです。
- * スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願い致します。
- 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- * 午後1時以降にセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。

🌙 マークは、デイナイトケアが開催される日です(当日10:15まで申し込み)。



		【 土曜日のプログラムについて 】							【 ナイトプログラムについて 】							☆お知らせ☆			2/1 (土)							
10時15分	S	* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。							今月は週1回計4回開催します。 内容はバレー・映画上映・さくらほりきり・卓球のいくつかです。 参加希望の方は別紙に名前を記入してください。 当日参加も可能ですが1日が午後からの参加になります。 ☑切は当日の10:15までです。 体調を整えての参加をお願いします。							2/26(水)の寺子屋リカバリーでは、なの花薬局の薬剤師さんが来ます。 参加希望の方は別紙に記名してください。			休日							
13時30分		【 アレンジフラワーについて 】 * 花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。																								
		2/3 (月)		2/4 (火)		2/5 (水)		2/6 (木)		2/7 (金)		2/8 (土)														
10時15分	S	カラダにすくよい体操	プラモ&パーラー	ピースアートシール	ボジびあ	手芸ピース	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	首肩スッキリ体操	革工芸	寺子屋リカバリー	カラオケ	生活応援P	自由書道	モルック(靴)	ニードルパンチ小物作り	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	麻雀	ピース(講師)	コミュニケーションゼミナール①	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココへマインドフルネス～	
13時30分		CHECK!	節分レク	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	リラックスストレッチ	♪映画上映会♪	さくらほりきり	作業(講師)	フットサル(服・靴)	カラージュエリー作り	石狩図書館に行こう!	脳トレ&美文字	ジムトレ(靴)	ハロー元気プランナー	カラオケ	バレー(服・靴)	さくらほりきり	麻雀	脳トレ&美文字	卓球(服・靴)	シムトレ(靴)	自主活動	カラオケ		
		2/10 (月)		2/11 (火)		2/12 (水)		2/13 (木)		2/14 (金)		2/15 (土)														
10時15分	S	大通り会場	カラダにすくよい体操	ピースアートシール	ボジびあ	建国記念日		組みひも	革工芸	寺子屋リカバリー	レコードの鑑賞	心理講座「怒り」について	自由書道	バスケット(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	手芸ピース	コミュニケーションゼミナール②	休日					
13時30分		雪まつり	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	ソフトボールバッティングセンターへ行こう!		脳トレ&美文字	デコパージュ小物作り	Wiiを楽しもう	ジムトレ(靴)	マインドフルネス回復力を高めるには	レジン	作業(講師)	バレー(服・靴)	さくらほりきり	ゲーム	フラン	卓球(服・靴)								
		2/17 (月)		2/18 (火)		2/19 (水)		2/20 (木)		2/21 (金)		2/22 (土)														
10時15分	S	カラダにすくよい体操	プラモ&パーラー	ピースアートシール	ボジびあ	さくらほりきり	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ココロのストレッチ①	骨盤底筋体操	革工芸	寺子屋リカバリー	カラオケ	生活応援P	自由書道	フットサル(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	♪映画上映会♪	ゲーム	手芸(講師)	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココへマインドフルネス～
13時30分		多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン陶芸	首肩スッキリ体操	♪映画上映会♪	消しゴムはんこ	脳トレ&美文字	ベースボール5(靴・服)	NEW	ちこもこアニマルマスコット作り	石狩図書館に行こう!	ゲーム	ジムトレ(靴)	ハロー元気プランナー	カラオケ	作業(講師)	さくらほりきり	♪映画上映会♪	ゲーム	香書病院(服・靴)	シムトレ(靴)	自主活動	カラオケ	
		2/24 (月)		2/25 (火)		2/26 (水)		2/27 (木)		2/28 (金)																
10時15分	S	天皇誕生日		絵画	Music喫茶	ピースアートシール	ココロのストレッチ②	ソフトボールMT	革工芸	寺子屋リカバリー	レコードの鑑賞	感情のトリセツ	自由書道	フラン	パドミント(服・靴)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	Wiiを楽しもう	デコパージュ小物作り	休日					
13時30分		振替休日	♪映画上映会♪	アレンジフラワー	ニードルパンチ小物作り	ジムトレ(靴)	レジン	マインドフルネスネガティブ思考が出てきたら	脳トレ&美文字	ジムトレ(靴)	手芸ピース	レコードの鑑賞	バレー(服・靴)	さくらほりきり	ゲーム	スイーツデコ小物作り	卓球交流会									

2025年 デイケアプログラム

1月

【 年始のデイケア開催 】

明けましておめでとうございます!!

・2025年は、1月6日からデイケアが始まります♪

寒い日が続いていますが、体調を崩さないよう元気に新しい年を迎えましょう!

- * のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- * のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- * はセンター外で行うプログラムです。
- * スポーツプログラムは、靴（運動靴）・服（ジャージ・スウェット）の準備をお願い致します。
- * 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- * 午後にデイケアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。
- * マークは、デイナイトケアが開催される日です（事前申し込み）。



【 土曜日のプログラムについて 】				1/1 (水)				1/2 (木)				1/3 (金)				1/4 (土)											
* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。				 HAPPY NEW YEAR!!				 HAPPY NEW YEAR!!				自主活動 さくらほりきり 組みひもなど ゲーム カラオケ				 HAPPY NEW YEAR!!											
* 花器（縦横10cm程度の大きさ）の持参をおすすめします！ * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。同じ週で2回の参加はできません。				【 アレンジフラワーについて 】				* 年始特別デイケア開催日 * 年始特別のみの参加可				自主活動 さくらほりきり 組みひもなど ゲーム カラオケ				 HAPPY NEW YEAR!!											
1/6 (月)				1/7 (火)				1/8 (水)				1/9 (木)				1/10 (金)				1/11 (土)							
 今年の一文字&俳句 プログラムミーティング				ビーズシールアート 絵画 さくらほりきり 作業(講師)				チャレンジスポーツパーク 工芸 カラオケ 脳トレ & 美文字 心理講座 聴き上手になろう!				自由書道 パスケ(服・靴) 作業(講師) ダンス(服・靴)				多目DEスポーツ(靴・服) ゲーム フラパン ビーズ(講師)				コミュニケーションセミナー ① 掲示板を ② 確認下さい				多目DEスポーツ(靴・服) 自主活動 イマココ～マインドフルネス～ 掲示板を 確認下さい			
新春ゲーム				椅子DEストレッチ 映画上映会 こくせんシーズン1 ④ アレンジフラワー プラモ & パラービーズ				組みひも レコードの鑑賞 ゲーム ジムトレ(靴)				テコパージュ小物作り ハロ元気プランナー バレー(服・靴)				さくらほりきり ゲーム レジン 卓球(服・靴)				ジムトレ(靴) 自主活動 カラオケ							
1/13 (月)				1/14 (火)				1/15 (水)				1/16 (木)				1/17 (金)				1/18 (土)							
 成人の日				首屈スッキリ体操 絵画 ビーズシールアート 作業(講師)				ソフトボールMT 工芸 寺子屋リカバリー 2025年の目標 カラオケ				NEW 丹比荘病院(大阪)とオンライン交流会をしよう!! 作業(講師) ダンス(服・靴)				多目DEスポーツ(靴・服) 映画上映会 「系」前半 茶話会				コミュニケーションセミナー ② (①に参加した方のみ)				 HAPPY NEW YEAR!!			
プラモ & パラービーズ				映画上映会 こくせんシーズン1 ⑤ アレンジフラワー 作業(講師)				ジムトレ(靴) 手芸ビーズ 石狩図書館に行こう!				クリスマス実行委員振り返り ジムトレ(靴)				プラパン マインドフルネス 怒りへの対処 レコードの鑑賞				さくらほりきり 映画上映会 「系」後半 ゲーム 卓球(服・靴)							
1/20 (月)				1/21 (火)				1/22 (水)				1/23 (木)				1/24 (金)				1/25 (土)							
カラダによい体操 プラモ & パラービーズ ビーズシールアート ポジびあ				かまのりんす IN YOUNG 絵画 アレンジフラワー 作業(講師)				NEW もこもこ帽子作り (1日) 工芸 寺子屋リカバリー わたしのトリセツ レコードの鑑賞				自由書道 モルック(靴) 作業(講師) ダンス(服・靴)				多目DEスポーツ(靴・服) ゲーム 手芸(講師)				クッキングMT 多目DEスポーツ(靴・服) 自主活動 イマココ～マインドフルネス～ (①に参加した方のみ)							
多目DEスポーツ(靴・服)				映画上映会 こくせんシーズン1 ⑥ さくらほりきり 脳トレ & 美文字				ベースボール5(靴・服) マインドフルネス ぐるぐる不安をどうするか ゲーム				ジムトレ(靴) レジン ハロ元気プランナー 作業(講師)				バレー(服・靴) さくらほりきり ゲーム ニードルパンチ小物作り				ジムトレ(靴) 自主活動 カラオケ							
1/27 (月)				1/28 (火)				1/29 (水)				1/30 (木)				1/31 (金)											
カラダによい体操 プラモ & パラービーズ ビーズシールアート ポジびあ				タオル体操 絵画 アレンジフラワー スイーツデコ小物作り				ソフトボールMT 工芸 寺子屋リカバリー わたしらしさ カラオケ				生活応援P 自由書道 レコードの鑑賞 フットサル(服・靴)				ダンス(服・靴) 多目DEスポーツ(靴・服) 茶話会				組みひも 買い物・調理 クッキング				☆お知らせ☆ 1/6(月)プログラムミーティングを行います! プログラムについて、皆さんで話し合います♪			
多目DEスポーツ(靴・服)				映画上映会 こくせんシーズン1 ⑦ 手芸ビーズ ゲーム				ジムトレ(靴) テコパージュ小物作り 石狩図書館に行こう!				脳トレ & 美文字 ジムトレ(靴)				チロルチョコマグネット カラオケ バレー(服・靴)				さくらほりきり ゲーム 脳トレ & 美文字 卓球(服・靴)							