

# 2021年12月デイケアプログラム

## 参加するメンバーへ

- ★デイケアは治療の為のリハビリです、治療の意識を持って参加しましょう。
- ★体幹トレーニング・ヨガの参加時は動きやすい服装に着替え、水分持参でお願いします。
- ★**自宅での検温測定とマスクの装着をお願いします**



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		ほぐしヨガ /カラーアート	趣味の時間 (XMAS飾り)	SST	陶芸
		本を楽しむ会 /就労訓練	コラージュ	プログラムM ハンドテニス /就労訓練	趣味の時間
6	7	8	9	10	11
語ろう会	ゆっくり体を動かそう	ほぐしヨガ	アートパステル	SST	語ろう会
体幹トレーニング (ステップ)	プログラムM ポッチャ	クローバーの会 陶芸 /就労訓練	趣味の時間	音楽鑑賞 /就労訓練	趣味の時間
13	14	15	16	17	18
カードゲーム	ゆっくり体を動かそう	ほぐしヨガ	趣味の時間	SST	陶芸
体幹トレーニング (サーキット)	作ろう会	卓球 /就労訓練	ホットパック	散歩 /就労訓練	趣味の時間
20	21	22	23	24	25
ポッチャ	トーンチャイム	ほぐしヨガ	革細工	SST	音楽鑑賞 /JOB友の会
体幹トレーニング (腹筋)	ゆっくり体を動かそう	陶芸 /就労訓練	趣味の時間	忘年会 レク	趣味の時間
27	28	29			
<b>大掃除</b>	ゆっくり体を動かそう	ほぐしヨガ			
体幹トレーニング (背筋)	語ろう会	ゲーム /就労訓練			良いお年を

年末年始のお休みは12/30～1/3です(新年度開始は1/4からです。)