



2024 12月プログラム 予定表

～デイケアなごみ・ほほえみ～

時間		月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
9:15～10:00	お休み	SST	カラオケ	スポーツ	スポーツ 美術教室	カラオケ	土曜デイケア (フリー)
10:00～11:30		卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Time	卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Class		
13:00～14:00		手芸 麻雀	手芸 麻雀	静坐瞑想	手芸 麻雀	手芸 ヨガ	
14:10～14:45		卓上ゲーム	卓上ゲーム	卓上ゲーム	卓上ゲーム	卓上ゲーム	
	8	9	10	11	12	13	14
9:15～10:00	お休み	SST	カラオケ	スポーツ	スポーツ 美術教室	カラオケ	土曜デイケア (フリー)
10:00～11:30		卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Time	卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Class		
13:00～14:00		手芸 麻雀	手芸 麻雀	手芸 ヨガ	手芸 麻雀	Body Scan	
14:10～14:45		卓上ゲーム	卓上ゲーム	卓上ゲーム	卓球バレー	卓上ゲーム	
	15	16	17	18	19	20	21
9:15～10:00	お休み	SST	カラオケ	スポーツ	スポーツ 美術教室	カラオケ	土曜デイケア (フリー)
10:00～11:30		卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Time	卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Class		
13:00～14:00		手芸 麻雀	手芸 麻雀	Body Scan	手芸 麻雀	手芸 ヨガ	
14:10～14:45		音楽療法	卓上ゲーム	卓上ゲーム	フィットネス	卓上ゲーム	
	22	23	24	25	26	27	28
9:15～10:00	お休み	SST		スポーツ	スポーツ 美術教室		土曜デイケア (フリー)
10:00～11:30		卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング		卓上ゲーム・健康体操 ウォーキング	卓上ゲーム・健康体操 English Class		
13:00～14:00		手芸 麻雀		手芸 ヨガ	手芸 麻雀	静坐瞑想	
14:10～14:45		音楽療法		卓上ゲーム	フィットネス	卓上ゲーム	
	29	30	31				
9:15～10:00	お休み	年末年始 お休み	年末年始 お休み				
10:00～11:30							
13:00～14:00							
14:10～14:45							