

2020 年 1 月

## ☆ デイケアプログラム表 ☆

| 曜日 | 月   | 火   | 水   | 木                                       | 金                                       | 土   |                              |
|----|---|---|---|---|---|---|------------------------------|
| 日  |   |   | 1   | 2                                       | 3                                       | 4   |                              |
| 午前 |                              |   | 年末年始休み                                      | 年末年始休み                                  | 年末年始休み                                  | 年末年始休み  |                              |
| 午後 |   |   |   |   |   |   |                              |
| 日  | 6   | 7   | 8   | 9                                       | 10                                      | 11  |                              |
| 午前 | 新春書き初め&<br>俳句大会★<br>-----<br>IMR  | 新春餅つき大会                                     | プラバン創作<br>-----<br>マンダラ塗り絵                  | 卓球<br>-----<br>スタディ(Rise2)              | 脳トレ<br>-----<br>バレーボール(※)               | アイロンビーズ<br>-----<br>ラポールde陶芸  |                              |
| 午後 | お正月<br>ボードゲーム大会<br>-----<br>SST®(※)   |   | Rise初詣2019                                  | リアル野球盤④<br>-----<br>マインドfulness⑤        | リアルすごろく<br>-----<br>作品鑑賞会               | 公園deスポーツ<br>-----<br>PCプログラム  | Rise<br>クイズダービー              |
| 日  | 13  | 14  | 15  | 16                                      | 17                                      | 18  |                              |
| 午前 | 成人の日  | 書道<br>-----<br>スタディ<br>-----<br>ピアミーティング(※) | パターゴルフ♪<br>& ダーツ<br>-----<br>季節の飾り作り        | 卓球<br>-----<br>スタディ(Rise2)              | 脳トレ<br>-----<br>バレーボール(※)               | 室内スポーツ<br>-----<br>SST®A  |                              |
| 午後 |   | 健康レクリエーション<br>-----<br>ヘルスマネジメント            | 踊る！Rise御殿<br>-----<br>CBT(※)                | カラオケBOXへ<br>行こう♪<br>-----<br>リーディングcafé | アロマとずぼらヨガ<br>-----<br>PCプログラム           | 利き〇〇選手権   |                              |
| 日  |   | 20  | 21  | 22                                      | 23                                      | 24  | 25                           |
| 午前 |   | 卓球<br>-----<br>マンダラ塗り絵                      | 書道<br>-----<br>スタディ<br>-----<br>ピアミーティング(※) | ストラックアウト<br>& ダーツ<br>-----<br>季節の飾り作り   | 絵画の時間<br>-----<br>スタディ(Rise2)           | 脳トレ<br>-----<br>バレーボール(※)   | THE 健康法<br>-----<br>ラポールde陶芸 |
| 午後 | 頭のストレッチ<br>-----<br>SST®(※)   | ものづくりcafé<br>-----<br>SST®A                 | ハンドメイド<br>-----<br>マインドfulness⑥             | 木工創作<br>with成瀬さん<br>-----<br>PCプログラム    | ウォーキング<br>-----<br>JOBプログラム             | 異文化に触れよう  |                              |
| 日  | 27  | 28  | 29  | 30                                      | 31                                      |   |                              |
| 午前 | 健康体操<br>-----<br>ニュースディスカッション   | 書道<br>-----<br>スタディ<br>-----<br>ピアミーティング(※) | 卓球<br>-----<br>季節の飾り作り                      | ボードゲーム<br>-----<br>スタディ(Rise2)          | 脳トレ<br>-----<br>バレーボール(※)               |  |                              |
| 午後 | アロマとずぼらヨガ<br>-----<br>当事者研究(※)  | リアル野球盤④<br>-----<br>ヘルスマネジメント               | リアルすごろく<br>-----<br>作品鑑賞会                   | お出かけプログラム<br>-----<br>PCプログラム           | アートセラピーに<br>触れよう⑤<br>-----<br>バレーボールMTG |   |                              |
| 日  |   |   |   |   |   |   |                              |
| 午前 |  年末年始休みは12/30～1/5までとなります。  |   |   |   |   |   |                              |
| 午後 | (※)は事前登録制のプログラムです。<br>参加を希望される場合はスタッフにご相談ください。<br>また全てのプログラムで個別に自習を行うことができます。<br>卓球:木曜日 バンド:毎週金・土曜日昼休み(Rise2) |   |   |   |   |   |                              |
|    |                          |   |   |   |   |   |                              |

