

令和7年9月現在

デイケア週間プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会	朝の会
10:00	ウォーミングアップ すばる:ラジオ体操 ぎんが:ラジオ体操+時事ネタ	ウォーミングアップ ラジオ体操	ウォーミングアップ ラジオ体操	ウォーミングアップ すばる:ラジオ体操 ぎんが:ラジオ体操+時事ネタ	ウォーミングアップ ラジオ体操
10:30	健康教室 10:30-11:15頃 軽スポーツ室	ヨガ 10:30-11:10頃 軽スポーツ室	心理教育 問題解決グループ リハビリ講座etc 10:20-11:10頃 軽スポーツ室	歌体操 10:30-11:10頃 軽スポーツ室	ぎんが ミーティング 10:15-ぎんがホール
	すばる 陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ぎんが 知得! 10:20-11:15頃 ぎんがホール	ぎんが 陶芸 10:30-11:30頃 陶芸室	ヨガ 10:30-11:15頃 ぎんが和室 すばる和室	すばる ミーティング 10:30-すばるホール
12:00					
13:00	昼食(すばる 11:30頃 / ぎんが 11:40頃～) ・ 休憩				
14:00	クラブ活動 生け花・お菓子・読書 スポーツ・イラスト マージャン・音楽・オセロ (令和7年9月現在) ★登録制 13:00 - 最大15:00 (時間・場所はクラブごとに異なる)	エクササイズ 軽スポーツ室 13:00-14:00	創作 13:00 - 14:00 すばる・ぎんがホール	スポーツゲーム 卓球、エクササイズ eスポーツ、ビンゴ ミニゲームなど 13:00 - 14:00(15:00) 軽スポーツ室 orぎんがホール	よみかき 13:00 - 14:00頃 すばるホール
		ぎんが 個人活動 14:00 - 15:00頃 ぎんがホール	すばる 隔週 カラオケ 14:00 - 15:00頃 軽スポーツ室	レクダンス 前半 13:00-13:25 後半 13:30-14:00 軽スポーツ室	テニス 13:00-14:30 テニスコート or 別館多目的室(室内)
15:00				いよしの時間 14:00 - 14:15頃 すばるホール 椅子ヨガ ストレッチ など	ポップスサロン 14:00-15:30 ぎんがホール
				ゆるトレ 14:15-14:40頃 軽スポーツ室	茶音会 14:00-15:30 すばるホール
15:30	3時の軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	3時の軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	3時の軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	3時の軽体操 (週替り・約10分) すばるホール	3時の軽体操 (週替り・約10分) すばるホール
	おわりの会	おわりの会	おわりの会	おわりの会	おわりの会

- * プログラム開始・終了時間は目安です。時間・場所は変更場合があります。朝の会や掲示板などでお知らせします。
- * 登録制のプログラムに参加するには事前に登録する必要があります。スタッフにおたずねください。
- * ぎんが: ぎんが限定で開催 / すばる: すばる限定で開催 / これら以外は、すばる・ぎんが合同のプログラムです。