

デイケア「桜の咲く丘」
♪ 3月のプログラム ♪

2024年3月

	月	火	水	木	金	土			
午前					1 ころの元気+読書会 (2グループ)	2 シェアグループ			
午後					モルック				
午前	4 就労準備 プログラム ステップ③	生活力 向上 倶楽部	5 身体測定	6 自分 探し	書道	7 マイペースサロン	8 卓球 得点板 づくり	ころの 元気+ 読書会	9 歌を歌おう
午後	お手軽 サーキットトレーニング		簡単お菓子作り	ハツ・ササイズ ～沖縄エイサー踊り～	みんなで 本シェルジュ	図書館へ 行こう	卓球 or ポッチャ (どちらか選択)		
午前	11 就労準備 プログラム ステップ④	生活力 向上 倶楽部	12 モーニング エクササイズ	13 自分探し	14 マイペースサロン	15 シェアグループ	16 仕事に ついて 語り合う会	マイペース サロン	
午後	グループ活動で 交流しよう		新聞くらぶ	ルーキー グループ	リラックス&リフレッシュ	絵を描こう	ポートボール ～運動公園へ外出～ ※1時までに来所ください 靴をご持参ください		
午前	18 就労準備 プログラム ステップ⑤	生活力 向上 倶楽部	19 軽スポーツ	20 祝日 (春分の日)	21 マイペースサロン	22 タフネスの会 ウォーキング	ころの 元気+ 読書会	23 モルック	
午後	エクササイズ グループ		さわやか講座 Let's be fresh	ルーキー グループ	ヨガ療法 ～外部講師～	(人数・天候で 内容変更の 可能性あり)	春探し ウォーキング		
午前	25 就労準備 プログラム ステップ⑥	生活力 向上 倶楽部	26 モーニング エクササイズ	27 セラピードッグと 触れ合おう	28 マイペースサロン	29 春の 創作		30 簡単昼食作り ～焼きそば～	
午後	何でも 話せる会	デイケア ガーデン	新聞くらぶ	ルーキー グループ	お手軽 サーキットトレーニング	レクリエーション	ソフトバレー	ロボっと コミュトレ	

- ☆急に予定が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ☆色付きのプログラムはメンバー固定です。
- ☆運動プログラムの際は、運動しやすい服装や靴のご持参をお願いします。