






























医療法人上島医院デイ・ナイトケアセンター 月間プログラム 2023 1月

		月	火	水	金	土
第1週					1月6日	1月7日
	午前				☆絵手紙風 (10時～11時20分) 	☆アイロンビーズ (10時～11時20分) ☆硬筆書道(自習) (第2)(10時～) 
	午後				☆初詣(狭山神社) (13時半～) ☆自主活動 (13時半～) 	☆みんなでダイエット (14時～15時) ☆自主活動 (13時半～) 
	ナイト				☆ゆるストレッチ (16時40分～17時10分)(第1)  ☆自主活動 (麻雀・カラオケ等)	
第2週			1月10日	1月11日	1月13日	1月14日
	午前		☆アイロンビーズ (10時～11時20分) ☆自主活動 (10時～) 	☆絵画同好会 (朝礼後～ 11時20分) 	☆脳トレ(第1) (10時～11時) ☆自主活動 (10時～) 	☆カラオケ (10時～11時20分) ☆硬筆書道(自習) (第2)(10時～) 
	午後	祝日	☆押し花教室(第1) (14時～15時)(講) ☆自主活動 (13時半～) 	☆フラダンス教室 (第2)(講師) (13時半～14時半) ☆自主活動 (13時半～) 	☆麻雀教室 (13時半～)  ☆自主活動 (13時半～)	☆太極拳+α (13時半～14時半) ☆自主活動 (13時半～) 
	ナイト			☆自主活動 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等) 	☆自主活動 ☆中谷ナイト (16時～第2) (続・正月気分) 	
第3週		1月16日	1月17日	1月18日	1月20日	1月21日
	午前	☆書道(講師) (朝礼後～11時半) 	☆カラオケ (10時～11時20分) ☆季節の折り紙 (10時～) 	☆絵画同好会 (朝礼後～ 11時20分) 	☆絵手紙風 (10時～11時20分) 	☆明日へエアロ(講) (10時～11時) (第2) ☆硬筆書道(第1) (10時～) 
	午後	☆音楽広場(講師) (14時～15時) (第2ホール) ☆自主活動 (13時半～) 	☆自己探求(第2) (14時～15時) ☆自主活動 (13時半～) 	☆WRAP(第2) (13時半～15時) ☆自主活動 (13時半～) 	☆卓球(第2) (13時半～15時) ☆自主活動 (13時半～) 	☆ちぎり絵風 (13時半～14時半) ☆自主活動 (13時半～) 
	ナイト	☆自主活動 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等) 		☆自主活動 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等) 	☆自主活動 ☆寺田ナイト (16時～第2) (ウノ大会) 	

		月	火	水	金	土
		1月23日	1月24日	1月25日	1月27日	1月28日
第4週	午前	☆書道(講師) (朝礼後~11時半) 	☆ウォークでテイク (10時~) ☆健康測定 (朝礼後~11時) ☆スクラッチアート (10時~) 	☆絵画同好会 (朝礼後~ 11時20分) 	☆アイロンビーズ (10時~11時20分) ☆自主活動 (10時~) 	☆パティシエール (10時~4名) ☆カラオケ (10時~11時20分) ☆硬筆書道(自習) (第2 10時~) 
	午後	☆麻雀教室 (13時半~)  ☆自主活動 (13時半~)	☆レジン (13時半~15時) ☆自主活動 (13時半~) 	☆みんなでダイエット (14時~15時) ☆自主活動 (13時半~) 	☆バンド ミーティング(第2) (13時半~14時半) ☆自主活動 (13時半~) 	☆パティシエール (13時15分~) (続き) ☆ゆるヨガ (13時半~14時半) 
	ナイト	☆自主活動 ☆つばさナイト (16時~)(9名) (いい店行こう!) 		☆自主活動 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等) 	☆ゆるストレッチ (16時40分~17時 10分)(第1) ☆自主活動 (麻雀・カラオケ等) 	
		1月30日	1月31日			
第5週	午前	☆書道(講師) (朝礼後~11時半) 	☆体育館(9名) (9時45分~) ☆カラオケ (10時~11時20分) ☆スクラッチアート (10時~) 			
	だい1	☆脳トレ(第1) (13時半~14時半) ☆自主活動 (13時半~) 	☆デコパージュ風 (13時半~15時) ☆自主活動 (13時半~) 			
	ナイト	☆自主活動 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等) 				

## メモ・連絡

\*月の初めに必ず保険証の確認をさせてください。

\*プログラムは、都合により変更になる場合があります。

又、担当スタッフが急用で休む場合は、中止とさせていただきます。

\*緑字のプログラムは、事前申し込みが必要です。

\* (講師)は外部講師によるプログラムです。

\* 開始・終了時間を記入していますが、諸事情により多少前後することがあります。