




























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 2024 1月

| | | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 | |
|-----|-----|--|---|--|--|--|--|
| 第1週 | | | | | 1月5日 | 1月6日 | |
| | 午前 | | | | ☆絵手紙風 (10時～11時20分)  | ☆初詣ウォーク(近隣) (10時～) ☆カラオケ (10時～11時20分) ☆硬筆書道(自習) (第2)(10時～)  | |
| | 午後 | | | | ☆お正月遊び (14時～15時) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆アイロンビーズ (13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)  | / | |
| 第2週 | | 1月8日 | 1月9日 | 1月10日 | 1月12日 | 1月13日 | |
| | 午前 | | ☆てくてくウォーク (10時～) ☆季節の折り紙 (10時～11時20分) ☆自主活動 (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～)  | ☆カラオケ (10時～11時20分) ☆硬筆書道(自習) (第2)(10時～)  | |
| | 午後 | 祝日 | ☆麻雀教室 (13時半～14時半)  ☆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～)  | ☆みんなでダイエット (14時～15時) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆ゆる太極拳 (八段錦) (13時半～14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)  | ☆なんちゃって 個室カラオケ(吹抜) (16時～) ☆自主活動 (麻雀等)  | / | |
| 第3週 | | 1月15日 | 1月16日 | 1月17日 | 1月19日 | 1月20日 | |
| | 午前 | ☆書道(講師) (朝礼後～11時半) ☆園芸ミーティング (10時～)  | ☆てくてくウォーク (10時～) ☆健康測定 (朝礼後～11時) ☆スクラッチアート (10時～11時20分)  | ☆絵画同好会 (朝礼後～ 11時20分)  | ☆絵手紙風 (10時～11時20分)  | ☆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 | ☆音楽広場(講師) (14時～15時) (第2ホール) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆押し花教室(第1) (14時～15時)(講) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆タオル体操 (13時半～14時) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆レジン (13時半～15時) ☆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 (麻雀・カラオケ・ アイロンビーズ等)  | ☆なんちゃって 個室カラオケ(吹抜) (16時～) ☆自主活動 (麻雀等)  | / | |

| | | 月 | 火 | 水 | 金 | 土 |
|-----|-----|--|---|--|---|---|
| | | 1月22日 | 1月23日 | 1月24日 | 1月26日 | 1月27日 |
| 第4週 | 午前 | ☆書道(講師) (朝礼後～11時半)  | ☆てくてくウォーク (10時～) ☆カラオケ (10時～11時20分) ☆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～)  | ☆明日へエアロ(講) (10時～11時) (第2) ☆硬筆書道(第1) (10時～)(自習)  |
| | 午後 | ☆ペタンク (13時半～15時) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆ピラティス(講) (13時半～14時半) (第2) ☆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～)  | ☆麻雀教室 (13時半～14時半 頃)  ☆自主活動 (13時半～)  | ☆シニア体操(第1) (13時半～14時) ☆自主活動 (13時半～) |
| | ナイト | ☆麵同好会(9名) (17時半～) ☆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)  | ☆なんちゃって 個室カラオケ(吹抜) (16時～) ☆自主活動 (麻雀等)  | |
| 第5週 | 午前 | ☆書道(講師) (朝礼後～11時半)  | ☆パティシエール (10時～4名) ☆カラオケ (10時～11時20分) ☆スクラッチアート (10時～)  | ☆絵画同好会 (朝礼後～ 11時20分)  | | |
| | 午後 | ☆デコパージュ風 (13時半～15時) ☆自主活動 (13時半～)  | ☆パティシエール (13時15分～) (続き) ☆書初め展でテイク (狭山池博物館) (9名)(14時～) ☆自主活動(13時半～) | ☆卓球(第2) (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)  | | ☆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いただきます。

*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。