

デイケア通信 4月号

★今月の年間行事



4月12日(金) 春の会

季節感のある楽しいレクリエーションを予定しています。内容はお楽しみ☺
美味しいお花見弁当もありますよ。
皆さんで盛り上がりましょう♪♪

★ソフトボール



参加希望の方は運動靴を持ってきてください。必要に応じてタオルや着替えもお持ちください。

★SPY×FAMILY (スパイファミリー)

アニメを連続で上映していきます。

この裏面の中から
を6びき見つけよう！

春の健康づくり

だんだんと寒さも落ち着いて、あたたかい季節がやってきました。寒い時期は体を動かすことが億劫になりがちですが、ちょうどいい気候の今が、運動のチャンスです。

ストレッチや散歩などの有酸素運動を行うことで、筋肉や関節の柔軟性を高め、心身ともにリフレッシュすることができます。ほどよい疲れは良質な睡眠にもつながります。無理のないペースで、やってみましょう♪



◆◆◆お楽しみ！ 特別メニュー◆◆◆

- 4月 12日 (金) 昼 …花見弁当
- 4月 16日 (火) 夕 …フランクシチューパスタ&サラダ
- 4月 25日 (木) 昼 …ハヤシライス&サラダ
- 4月 30日 (火) 夕 …さばの味噌煮定食

2024年4月のデイナイトケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前	自主活動	書道	リクエストミュージック	フラワース	クッキング (フルーツサンドイッチ)	DVD鑑賞
午後	コーラス	デイケア会	DVD鑑賞	百歳体操		
ナイト	カラオケ	木工	境Drプログラム	カラオケ	手芸	
	8	9	10	11	12★	13
午前	農耕	イラストめいえ	シナフノロジー	創作	年間プログラム 春の会	カラオケDAY
午後	ピンポン	散歩	コーラス	健康倶楽部 / ミニ散歩		
ナイト	写真クラブ	カラオケ	やさしい料理教室 / 境Drプログラム	おもてなしMTG	カラオケ	
	15	16★	17	18	19	20
午前	自主活動	俳句会	フラワース	フラ板作り	クッキング (パフェ)	おもてなしMTG
午後	SPY×FAMILY	ソフトボール	リクエストミュージック	輪投げ大会		おもてなしの会
ナイト	カラオケ	手芸	境Drプログラム	木工	カラオケ	
	22	23	24	25★	26	27
午前	農耕	書道	百歳体操	創作	イラストめいえ	DVD鑑賞
午後	コーラス	館内スポーツ	散歩	健康倶楽部 / ミニ散歩	ピンポン	
ナイト	ストレッチ	カラオケ	やさしい料理教室 / 境Drプログラム	カラオケ	写真クラブ	
	29	30★				
午前		読書会				
午後	昭和の日	ソフトボール				
ナイト		脱依存くらぶ				

