

～プログラム～

令和8年【10月】

ファミリーマイホームデイサービスセンター

		日	月	火	水	木	金	土
第一週	日付					1日	2日	3日
	午前					健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操
	午後					軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵
第二週	日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	午前	定休日	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 みんなで遊ぼう	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操
	午後		軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵
			生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク
第三週	日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	午前	定休日	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 みんなで遊ぼう	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操
	午後		軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵
			生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク
第四週	日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	午前	定休日	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操
	午後		軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵
			生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク
第五週	日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	午前	定休日	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 みんなで遊ぼう	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操	健康チェック・嚥下体操 カラオケ・みんなの体操
	午後		軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 脳トレ・塗り絵	軽トレーニング 映画鑑賞
			生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク	生活リハ・ミニレク

— 今月の予定 —

- ☆AM: みんなの体操・嚥下体操・尿失禁体操・毎日行います。
- ☆PM: 軽トレーニング・脳トレファイル・毎日行います。
- ☆今月は運動レクリエーションを予定しています。



～感染症予防対策のお願い～

ご利用前のご自宅での検温をお願い致します。
のどの痛み等、風邪症状見られる際は事前にご連絡ください。

- ※健康チェック・手洗い・消毒の時間があります。
- ※随時、看護師による機能訓練・健康相談を行います。
- ※都合によりプログラム内容を変更する場合があります。



紅葉狩り

Happy
Halloween!