～プログラム～

令和8年　【11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	4日	5日	6日	7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 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
	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
第二週	日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	午前	定休日	健康チェック・嚥下体操 みんなの体操・交通安全講話	健康チェック・嚥下体操 みんなの体操・交通安全講話	健康チェック・嚥下体操 みんなの体操・交通安全講話	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
	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	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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
第五週	日付	29日	30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					
	午後		軽トレーニング 脳トレ・塗り絵					
			生活リハ・ミニレク					



― 今月の予定 ―

☆9日・10日・11日は交通安全講話を予定しています。
☆今月、土曜日の週の中でお口の健康教室を予定しています。
☆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。





～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。

※今月は、いちょうドライブを予定しています。お楽しみに！
※11日は宮下駐在さんが来所され、交通安全についてお話してくださいます。
※土曜日の週のなかで訪問歯科医が来所され、お口の健康についてお話してくださいます。

※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。



