



～プログラム～

【2023年 2月】

ファミリーイン堀之内デイサービスセンター

| | | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 第一週 | 午前 | | | | 1 日 | 2 日 | 3 日 | 4 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第二週 | 午前 | | | | 5 日 | 6 日 | 7 日 | 8 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第三週 | 午前 | | | | 9 日 | 10 日 | 11 日 | 12 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第四週 | 午前 | | | | 13 日 | 14 日 | 15 日 | 16 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第五週 | 午前 | | | | 17 日 | 18 日 | 19 日 | 20 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第六週 | 午前 | | | | 21 日 | 22 日 | 23 日 | 24 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第七週 | 午前 | | | | 25 日 | 26 日 | 27 日 | 28 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |
| 第八週 | 午前 | | | | 29 日 | 30 日 | 31 日 | 1 日 |
| | 午後 | | | | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク | 健康チェック 日替わり いきいき体操 嚙下体操 テレビ体操 おたのしみレク |

— 今月の予定 —

- ☆1日・2日・3日は節分(豆まき)を予定しております。
- ☆24日は誕生会を行います。
- ☆15日・16日・17日は交通安全指導を予定しております。
- ☆8日・18日・23日・31日は堀之内映画館を予定しております。
- ※随時、看護師による健康相談を行います。



引き続き、手洗い、うがい、
こまめな水分補給をおねがいします。