

～プログラム～

一般型通所介護

令和6年【4月】

八王子市高齢者在宅サービスセンター石川

		日	月	火	水	木	金	土
第一週	日付		1日	2日	3日	4日	5日	6日
	午前		軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ・交通安全指導	軽トレーニング・脳トレ・交通安全指導	軽トレーニング・脳トレ
	午後		壁面工作 塗り絵等	壁面工作 塗り絵等	壁面工作 塗り絵等	全体工作 塗り絵等	お楽しみゲーム 塗り絵等	体操スゴロク・カラオケ 塗り絵等
日付	7日		8日	9日	10日	11日	12日	13日
第二週	午前	定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
	午後		ビンゴゲーム(果物) 塗り絵等	体操スゴロク・カラオケ 塗り絵等	お楽しみゲーム・ネイルサロン 塗り絵等	ボードゲーム 塗り絵等		
	日付		14日	15日	16日	17日	18日	19日
第三週	午前	定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
	午後		活け花教室・お楽しみゲーム 塗り絵等	お楽しみゲーム 塗り絵等	体操スゴロク・カラオケ・避難訓練 塗り絵等	お楽しみゲーム・ネイルサロン 塗り絵等	音楽を楽しもう 塗り絵等	ボードゲーム 塗り絵等
	日付		21日	22日	23日	24日	25日	26日
第四週	午前	定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ
	午後		カレンダー作り・体操スゴロク・カラオケ 塗り絵等	カレンダー作り・ボードゲーム 塗り絵等	カレンダー作り・ボードゲーム・ハンドアロマ 塗り絵等	カレンダー作り・体操スゴロク・カラオケ 塗り絵等	カレンダー作り・体操スゴロク・カラオケ 塗り絵等	カレンダー作り・お楽しみゲーム 塗り絵等
	日付		28日	29日	30日			
午前	定休日	軽トレーニング・脳トレ	軽トレーニング・脳トレ					
午後		書道・お楽しみゲーム 塗り絵等	書道・お楽しみゲーム 塗り絵等					



— 今月の予定 —

- ☆4日、5日は交通安全指導を予定しております。
- ☆12日、13日は誕生会を行ないます。
- ☆17日は避難訓練を予定しております。
- ★職員によるネイルサロンは10日と18日を予定しています。

- ★AM軽トレーニング・脳トレ・嚙下体操、PMテレビ体操毎日行います。
- ★午前・午後とも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。



— 今月の講師活動 —

- ☆音楽を楽しもう 安藤先生
- ☆ハンドアロマ 白澤先生
- ☆活け花教室 前島先生

