

～ プログラム ～

一般型通所介護

令和7年【7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
	午前			軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操
	午後			脳トレゲーム	お楽しみレク	お楽しみレク	お楽しみレク	体操の時間
第二週	日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	午前	定休日	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操		軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操
	午後		体操の時間	お楽しみレク	体操スゴロク		脳トレゲーム	音楽レク
第三週	日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
	午前	定休日	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操
	午後		脳トレゲーム	体操の時間		音楽レク	体操の時間 避難訓練	脳トレゲーム
第四週	日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
	午前	定休日	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操
	午後		全体カレンダー作り(全体)	全体カレンダー作り(全体)	体操の時間	お楽しみレク	音楽レク	お楽しみレク
第五週	日付	27日	28日	29日	30日	31日		
	午前	定休日	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操		
	午後		書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	体操の時間		
	日付	27日	28日	29日	30日	31日		
	午前	定休日	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操		
	午後		書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	体操の時間		



— 今月の予定 —
 ☆10日は夏祭りを行います。
 ☆16日は誕生会を行います。
 ☆18日は避難訓練を予定しております。

★AM軽トレーニング・脳トレ・嚥下体操、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。