

～プログラム～

一般型通所介護

令和7年【8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
	午前						軽トレーニング・頭の体操	軽トレーニング・頭の体操
	午後						音楽レク	脳トレクイズ
	塗り絵等						塗り絵等	
第二週	日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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		体操の時間 避難訓練	お楽しみレク	体操の時間	 納涼会	脳トレクイズ	お楽しみレク
	塗り絵等		塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	
第三週	日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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		お楽しみレク	体操の時間	脳トレクイズ	音楽レク	お楽しみレク 防犯指導	体操の時間
	塗り絵等		塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	
第四週	日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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		脳トレクイズ	音楽レク	 お誕生会	お楽しみレク	体操の時間	お楽しみレク
	塗り絵等		塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	
第五週	日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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		書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	書道 お楽しみレク	脳トレクイズ	体操の時間	音楽レク
	塗り絵等		塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	塗り絵等	
第六週	日付	31日						
午前	定休日							
午後								

— 今月の予定 —

- ☆4日は避難訓練を予定しております。
- ☆7日は納涼会を行います。
- ☆15日は防犯指導を予定しております
- ☆20日は誕生会を行います。

- ★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。

