

| 月        |                  | 火        |                        | 水                                                                                                                                                                                                                   |                                  | 木        |                          | 金        |                     |
|----------|------------------|----------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|--------------------------|----------|---------------------|
| 1<br>午前  | 健康管理の日<br>夢づくり活動 | 2<br>午前  | DVD鑑賞                  | 3<br>午前                                                                                                                                                                                                             | 脳トレ                              | 4<br>午前  | プログラムミーティング<br>お菓子話し合い   | 5<br>午前  | ウォーキング<br>入浴(湯らくの宿) |
| 午後       | モザイクアート          | 午後       | ウェルネス体操                | 午後                                                                                                                                                                                                                  | 趣味活動                             | 午後       | モザイクアート                  | 午後       | 趣味活動                |
| 8<br>午前  | 書道               | 9<br>午前  | 夢づくり活動                 | 10<br>午前                                                                                                                                                                                                            | エアロビ<br>アリナス                     | 11<br>午前 | お菓子作り<br>モザイクアート         | 12<br>午前 | 料理話し合い<br>※料理×切     |
| 午後       | 趣味活動             | 午後       | ウェルネス体操                | 午後                                                                                                                                                                                                                  | リラックスタイム                         | 午後       | 茶話会                      | 午後       | ウォーキング              |
| 15<br>午前 | 脳トレ              | 16<br>午前 | DVD鑑賞                  | 17<br>午前                                                                                                                                                                                                            | バーベキュー話し合い<br>※BBQ×切             | 18<br>午前 | 料理の買い物<br>夢づくり活動         | 19<br>午前 | 料理作り<br>(ヘルシー系)     |
| 午後       | モザイクアート          | 午後       | 趣味活動                   | 午後                                                                                                                                                                                                                  | カラオケ                             | 午後       | ウォーキング                   | 午後       | 試食・反省会              |
| 22<br>午前 | 夢づくり活動           | 23<br>午前 | バーベキュー準備<br>※BBQ参加者で準備 | 24<br>午前                                                                                                                                                                                                            | バーベキュー<br>※6/17話し合いに<br>必ず参加すること | 25<br>午前 | バーベキュー片づけ<br>※BBQ参加者で片づけ | 26<br>午前 | モザイクアート             |
| 午後       | ウェルネス体操          | 午後       | モザイクアート                | 午後                                                                                                                                                                                                                  |                                  | 午後       | リラックスタイム                 | 午後       | 趣味活動                |
| 29<br>午前 | モザイクアート          | 30<br>午前 | 夢づくり活動                 | 【注意事項】<br>※予約表に記入して下さい。外出プログラムなど、ポスターも忘れず記載して下さい。<br>※参加予定の変更、朝のミーティングに間に合わない場合は当日朝10時までに連絡を入れましょう。<br>※プログラムで必要な物は、ポスターを確認しましょう。<br>※ウォーキングで外に出かける時があります。帽子、タオルなどを準備しましょう。<br>※園芸は汚れてもいい服装で参加しましょう。帽子やタオルも準備しましょう。 |                                  |          |                          |          |                     |
| 午後       | 趣味活動             | 午後       | ボウリング                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                  |          |                          |          |                     |