12月　デイケア　プログラム　　※外出プログラムはポスターを確認して下さい　　能代厚生医療センター

月	火	水	木	金
			1 午前 健康管理の日 午後 クリスマスツリー飾り付け	2 午前 プログラムミーティング 午後 ボウリング
5 午前 趣味活動 午後 モザイクアート	6 午前 料理作り 話し合い 午後 ウェルネス体操	7 午前 脳トレ 午後 趣味活動	8 午前 お菓子作り 趣味活動 午後 夢創り活動	9 午前 DVD鑑賞 午後 ウォーキング
12 午前 夢創り活動 午後 書道	13 午前 柔軟体操 午後 歌会	14 午前 モザイクアート 午後 ウォーキング	15 午前 クリスマス忘年会 話し合い 午後 夢創り活動	16 午前 料理作り（チャーハン） 午後 試食･反省
19 午前 趣味活動 午後 ウォーキング	20 午前 脳トレ 午後 書道	21 午前 エアロビクス 午後 リラックスタイム	22 午前 クリスマス忘年会 午後	23 午前 午後 休
26 午前 モザイクアート 午後 夢創り活動（雑誌購入）	27 午前 DVD鑑賞 午後 ウェルネス体操	28 午前 1年を振り返って 午後 夢創り活動	29 午前 年末大掃除 クリスマスツリー撤去 午後 趣味活動	30 午前 午後 休

天候や、当日のミーティングでプログラムが変更になる場合があります

13:30～ラジオ体操