

デイケア活動予定表 (2021年1月)

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

※JR高松駅より無料の送迎バスが(月)～(金)に運行しています。都合により、運休する場合がありますのでご了承ください。

<行き> 高松駅 → 高松デイケアセンター 8:20 9:10

<帰り> 高松デイケアセンター → 高松駅 15:00

高松デイケアセンター → 高松駅 13:30 (火・木)



1
元日

<table border="1"> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>音楽鑑賞 13:00 ぶどうの会 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	4	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00	昼食 12:00~13:00	音楽鑑賞 13:00 ぶどうの会 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 書道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>風船バレー 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	5	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 書道 10:00	昼食 12:00~13:00	風船バレー 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>6</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>料理 10:00 カラオケ 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>新春句会 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	6	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	料理 10:00 カラオケ 10:00	昼食 12:00~13:00	新春句会 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>7</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>初釜 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>SST 13:00 麻雀 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	7	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	初釜 10:00	昼食 12:00~13:00	SST 13:00 麻雀 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>8</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 勉強会 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	8	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 勉強会 10:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45
4																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
音楽鑑賞 13:00 ぶどうの会 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
5																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 書道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
風船バレー 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
6																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
料理 10:00 カラオケ 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
新春句会 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
7																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
初釜 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
SST 13:00 麻雀 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
8																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 勉強会 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
<table border="1"> <tr><td>11</td></tr> <tr><td>成人の日</td></tr> </table>	11	成人の日	<table border="1"> <tr><td>12</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 書道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	12	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 書道 10:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>13</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>料理 10:00 カラオケ 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>グループテマトーク テーマは当日までに発表します</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	13	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	料理 10:00 カラオケ 10:00	昼食 12:00~13:00	グループテマトーク テーマは当日までに発表します	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>14</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 茶道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	14	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 茶道 10:00	昼食 12:00~13:00	ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>15</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>話し合い 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	15	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	話し合い 10:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45				
11																																		
成人の日																																		
12																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 書道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
13																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
料理 10:00 カラオケ 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
グループテマトーク テーマは当日までに発表します																																		
帰りのつどい 14:45																																		
14																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 茶道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
15																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
話し合い 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
<table border="1"> <tr><td>18</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00 認知行動療法 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	18	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00 認知行動療法 10:00	昼食 12:00~13:00	音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>19</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 書道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	19	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 書道 10:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>20</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>料理 10:00 カラオケ 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>こころの健康教室 橋岡先生 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	20	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	料理 10:00 カラオケ 10:00	昼食 12:00~13:00	こころの健康教室 橋岡先生 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>21</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 茶道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>SST 13:00 麻雀 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	21	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 茶道 10:00	昼食 12:00~13:00	SST 13:00 麻雀 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>22</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 勉強会 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>健康チェック (エクササイズ評価) 13:00~13:45 ダイエットクラブ 13:45~14:30</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	22	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 勉強会 10:00	昼食 12:00~13:00	健康チェック (エクササイズ評価) 13:00~13:45 ダイエットクラブ 13:45~14:30	帰りのつどい 14:45
18																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00 認知行動療法 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
19																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 書道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
20																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
料理 10:00 カラオケ 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
こころの健康教室 橋岡先生 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
21																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 茶道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
SST 13:00 麻雀 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
22																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 勉強会 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
健康チェック (エクササイズ評価) 13:00~13:45 ダイエットクラブ 13:45~14:30																																		
帰りのつどい 14:45																																		
<table border="1"> <tr><td>25</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	25	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00	昼食 12:00~13:00	音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>26</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 書道 10:00 礼儀作法 11:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	26	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 書道 10:00 礼儀作法 11:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>27</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>所内レク 映画鑑賞 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>所内レク 映画鑑賞 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	27	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	所内レク 映画鑑賞 10:00	昼食 12:00~13:00	所内レク 映画鑑賞 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>28</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 茶道 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	28	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 茶道 10:00	昼食 12:00~13:00	ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00	帰りのつどい 14:45	<table border="1"> <tr><td>29</td></tr> <tr><td>朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30</td></tr> <tr><td>作業療法 10:00 勉強会 10:00</td></tr> <tr><td>昼食 12:00~13:00</td></tr> <tr><td>ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00</td></tr> <tr><td>帰りのつどい 14:45</td></tr> </table>	29	朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30	作業療法 10:00 勉強会 10:00	昼食 12:00~13:00	ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00	帰りのつどい 14:45
25																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 軽スポーツ 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
音楽鑑賞 13:00 墨絵 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
26																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 書道 10:00 礼儀作法 11:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
27																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
所内レク 映画鑑賞 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
所内レク 映画鑑賞 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
28																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 茶道 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ヨガ 13:00 囲碁・将棋 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		
29																																		
朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30																																		
作業療法 10:00 勉強会 10:00																																		
昼食 12:00~13:00																																		
ソフトバレー (講師) 13:00 ボッチャ 13:00																																		
帰りのつどい 14:45																																		