

# 平成30年 テイケアわかかさ 10月プログラム表

※プログラム内容は変更される場合があります。御了承下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
<p>19日について</p> <p>10月19日は他施設にて体育館を使用する為、フィットネスは中止となります。ご了承下さい。なお、この日はシャワーの利用も出来ませんのでご不便をお掛けしますが、ご協力の程よろしくお願い致します。</p>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ 懐かしの創作ゲーム</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>チャレンジクッキング</li> <li>♪ わかかさスターズ(音楽教室)</li> <li>★ パソコン・手工芸</li> <li>★ ゲーム&amp;麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>2</b> <b>茶話会</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ のんびり麻雀</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ ★ デイルーム活動</li> <li>ビューティフルエクササイズ (13:30~14:30)</li> <li>★ 農耕</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心理教育 (パニック症)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>スポーツ</li> <li>パソコン・手工芸★ デイルーム活動</li> <li>クワット-ク&amp;ゲーム 13:30~14:30</li> <li>シェイプダンス 14:00~15:00</li> <li>夕食 入浴</li> <li>★ 焼き秋刀魚定食 <b>女性先</b></li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>♪ フラワーアレンジメント (10:40~11:30)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>ミニバレー同好会</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ わかかさミュージック</li> <li>★ ところゼミナール</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>元気回復行動プラン(WRAP)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ ふまねっと(えんげ体操など)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ 楽しい体操 13:30~14:30</li> <li>♪ フィットネス 13:30~15:00</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>6</b> <b>お弁当の日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul> 	<p><b>7</b></p>
	<p><b>プログラム紹介</b></p> <p>『リクエストMUSIC』</p> <p>リクエストMUSICは、希望する音楽や動画等を参加者全員で鑑賞して楽しむプログラムです。自身で楽しむのはもちろんですが、自分の好きなアーティストを参加者の皆さんに紹介し、楽しんでもらうことができるプログラムとなっています。自身で音楽や動画を楽しむみたい方、好きな曲やアーティストを推したい方、是非ご参加お待ちしております。</p> <p>「リクエストMUSIC」 毎週 木曜日・土曜日 10:40 ~ 12:10</p> 	<p><b>8</b></p> <p><b>体育の日</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ Wii遊</li> <li>★ 自分を見つめる時間</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>★ のんびり麻雀</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ ★ デイルーム活動</li> <li>ビューティフルエクササイズ (13:30~14:30)</li> <li>★ 農耕</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心理教育 (血圧について)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>スポーツ</li> <li>パソコン・手工芸★ デイルーム活動</li> <li>クワット-ク&amp;ゲーム 13:30~14:30</li> <li>シェイプダンス 14:00~15:00</li> <li>夕食 入浴</li> <li>★ ジンギスカン <b>男性先</b></li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>♪ フラワーアレンジメント (10:40~11:30)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>ミニバレー同好会</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ わかかさミュージック</li> <li>★ ところゼミナール</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>当事者研究(仮)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ ふまねっと(えんげ体操など)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ 楽しい体操 13:30~14:30</li> <li>♪ フィットネス 13:30~15:00</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul> 
	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ 懐かしの創作ゲーム</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>チャレンジクッキング</li> <li>♪ わかかさスターズ(音楽教室)</li> <li>★ パソコン・手工芸</li> <li>★ ゲーム&amp;麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>16</b> <b>外食レク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ のんびり麻雀</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ ★ デイルーム活動</li> <li>ビューティフルエクササイズ (13:30~14:30)</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教室</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>スポーツ</li> <li>パソコン・手工芸★ デイルーム活動</li> <li>クワット-ク&amp;ゲーム 13:30~14:30</li> <li>シェイプダンス 14:00~15:00</li> <li>夕食 入浴</li> <li>★ 天ぶら定食 <b>女性先</b></li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>♪ フラワーアレンジメント (10:40~11:30)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>ミニバレー同好会</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ わかかさミュージック</li> <li>★ ところゼミナール</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>元気回復行動プラン(WRAP)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ ふまねっと(えんげ体操など)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ 楽しい体操 13:30~14:30</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul> 	<p><b>21</b></p>
	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ 懐かしの創作ゲーム</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>チャレンジクッキング</li> <li>♪ わかかさスターズ(音楽教室)</li> <li>★ パソコン・手工芸</li> <li>★ ゲーム&amp;麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ Wii遊</li> <li>★ 自分を見つめる時間</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>★ のんびり麻雀</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ ★ デイルーム活動</li> <li>ビューティフルエクササイズ (13:30~14:30)</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心理教育 (薬局長のお話①)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>スポーツ</li> <li>パソコン・手工芸★ デイルーム活動</li> <li>クワット-ク&amp;ゲーム 13:30~14:30</li> <li>シェイプダンス 14:00~15:00</li> <li>夕食 入浴</li> <li>★ ザンギ定食 <b>男性先</b></li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>♪ フラワーアレンジメント (10:40~11:30)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>ミニバレー同好会</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ わかかさミュージック</li> <li>★ ところゼミナール</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>当事者研究(仮)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ ふまねっと(えんげ体操など)</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ 楽しい体操 13:30~14:30</li> <li>♪ フィットネス 13:30~15:00</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ リクエストMUSIC</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ 麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul> 	<p><b>28</b></p>
<p><b>受付時間</b></p> <p>デイケア デイナイトケア 午前ショートケア 9:00 ~ 10:30</p> <p>午後ショートケア 12:00 ~ 13:30 ※昼食取り置きは13:00まで</p> <p>ナイトケア 15:45 ~ 16:00 ※上記時間以外の受付は出来ません。</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ 懐かしの創作ゲーム</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>チャレンジクッキング</li> <li>♪ わかかさスターズ(音楽教室)</li> <li>★ パソコン・手工芸</li> <li>★ ゲーム&amp;麻雀</li> <li>★ デイルーム活動</li> </ul>	<p><b>30</b> <b>支笏湖・千歳空港レク</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ</li> <li>★ Wii遊</li> <li>★ 自分を見つめる時間</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>★ のんびり麻雀</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>♪ カラオケ ★ デイルーム活動</li> <li>ビューティフルエクササイズ (13:30~14:30)</li> </ul>	<p><b>31</b> <b>HALLOWEEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>心理教育 (薬局長のお話②)</li> <li>パソコン・手工芸</li> <li>★ デイルーム活動</li> <li>スポーツ</li> <li>パソコン・手工芸★ デイルーム活動</li> <li>クワット-ク&amp;ゲーム 13:30~14:30</li> <li>シェイプダンス 14:00~15:00</li> <li>夕食 入浴</li> <li>★ ポトフ <b>女性先</b></li> </ul>	<p>【デイケアプログラムの流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>09:00 ~ 09:45 フリー</li> <li>09:45 ~ 10:15 おはようタイム (パソコン)</li> <li>10:20 ~ 朝のミーティング ラジオ体操</li> <li>10:40 ~ 12:10 午前のプログラ</li> <li>12:30 ~ 13:00 昼食 (取り置きは13時まで)</li> <li>13:00 ~ 13:30 フリー</li> <li>13:30 ~ 15:25 午後のプログラム</li> <li>15:30 ~ 15:35 帰りのミーティング</li> </ul> 		<p>【ナイトケアプログラムの流れ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>16:00 ~ 16:10 ナイトケアミーティング(NM)</li> <li>16:10 ~ 17:50 ナイトケアプログラム(前半) スポーツ・入浴・バンド・PC・手工芸・カラオケ</li> <li>18:00 ~ 18:40 夕食</li> <li>18:20 ~ 19:30 ナイトケアプログラム(後半) 入浴・バンド・PC・手工芸・カラオケ</li> </ul> 	