

# デ イ ケ ア 活 動 予 定 表 ( 令和7年 1 月 ) 2025年

| 月                                    | 火                                     | 水                                                      | 木                                 | 金                                                                |
|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>6</b>                             | <b>7</b>                              | <b>8</b>                                               | <b>9</b>                          | <b>10</b>                                                        |
| 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30            | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30             | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                              | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30         | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                                        |
| <b>映 画 会</b><br>10:00                | <b>作業療法</b> 10:00 <b>書道</b> 10:00     | <b>新春ゲーム大会</b> 10:00                                   | <b>初 釜</b> 10:00                  | <b>作業療法</b> 10:00 <b>禁煙クラブ</b> 10:00                             |
| 昼 食 12:00~13:00                      | 昼 食 12:00~13:00                       | 昼 食 12:00~13:00                                        | 昼 食 12:00~13:00                   | 昼 食 12:00~13:00                                                  |
| <b>音楽の会</b> 13:00 <b>墨絵</b> 13:00    | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00 | <b>新春の俳句会</b> 13:00                                    | <b>SST</b> 13:00 <b>麻雀</b> 13:00  | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00                            |
| 帰りのつどい 14:45                         | 帰りのつどい 14:45                          | 帰りのつどい 14:45                                           | 帰りのつどい 14:45                      | 帰りのつどい 14:45                                                     |
| <b>13</b>                            | <b>14</b>                             | <b>15</b>                                              | <b>16</b>                         | <b>17</b>                                                        |
| <b>成人の日</b>                          | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30             | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                              | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30         | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                                        |
|                                      | <b>作業療法</b> 10:00 <b>書道</b> 10:00     | <b>料理</b> 10:00 <b>音楽の会</b> 10:00                      | <b>作業療法</b> 10:00 <b>茶道</b> 10:00 | <b>作業療法</b> 10:00 <b>勉強会</b> 10:00                               |
|                                      | 昼 食 12:00~13:00                       | 昼 食 12:00~13:00                                        | 昼 食 12:00~13:00                   | 昼 食 12:00~13:00                                                  |
|                                      | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00 | <b>話し合い</b> 13:00 <b>のど自慢練習</b> 13:00 <b>女子会</b> 13:45 | <b>ヨガ</b> 13:00 <b>ゲーム</b> 13:00  | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00                            |
|                                      | 帰りのつどい 14:45                          | 帰りのつどい 14:45                                           | 帰りのつどい 14:45                      | 帰りのつどい 14:45                                                     |
| <b>20</b>                            | <b>21</b>                             | <b>22</b>                                              | <b>23</b>                         | <b>24</b>                                                        |
| 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30            | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30             | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                              | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30         | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                                        |
| <b>作業療法</b> 10:00 <b>軽スポーツ</b> 10:00 | <b>作業療法</b> 10:00 <b>書道</b> 10:00     | <b>料理</b> 10:00 <b>音楽の会</b> 10:00                      | <b>作業療法</b> 10:00 <b>茶道</b> 10:00 | <b>作業療法</b> 10:00 <b>勉強会・心理師</b> 10:00                           |
| 昼 食 12:00~13:00                      | 昼 食 12:00~13:00                       | 昼 食 12:00~13:00                                        | 昼 食 12:00~13:00                   | 昼 食 12:00~13:00                                                  |
| <b>音楽の会</b> 13:00 <b>墨絵</b> 13:00    | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00 | <b>こころの健康教室 医師</b> 13:00                               | <b>SST</b> 13:00 <b>麻雀</b> 13:00  | <b>健康チェック</b> (エクササイズ評価) 13:00~13:45 <b>ダイエットクラブ</b> 13:45~14:30 |
| 帰りのつどい 14:45                         | 帰りのつどい 14:45                          | 帰りのつどい 14:45                                           | 帰りのつどい 14:45                      | 帰りのつどい 14:45                                                     |
| <b>27</b>                            | <b>28</b>                             | <b>29</b>                                              | <b>30</b>                         | <b>31</b>                                                        |
| 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30            | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30             | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                              | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30         | 朝のつどい9:15モーニングエクササイズ 9:30                                        |
| <b>作業療法</b> 10:00 <b>軽スポーツ</b> 10:00 | <b>作業療法</b> 10:00 <b>書道</b> 10:00     | <b>料理</b> 10:00 <b>音楽の会</b> 10:00                      | <b>作業療法</b> 10:00 <b>茶道</b> 10:00 | <b>作業療法</b> 10:00 <b>勉強会</b> 10:00                               |
| 昼 食 12:00~13:00                      | 昼 食 12:00~13:00                       | 昼 食 12:00~13:00                                        | 昼 食 12:00~13:00                   | 昼 食 12:00~13:00                                                  |
| <b>音楽の会</b> 13:00 <b>ぶどうの会</b> 13:00 | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00 | <b>所内レク のど自慢大会</b> 13:00                               | <b>ヨガ</b> 13:00 <b>ゲーム</b> 13:00  | <b>ソフトバレー</b> 13:00 <b>ボッチャ</b> 13:00                            |
| 帰りのつどい 14:45                         | 帰りのつどい 14:45                          | 帰りのつどい 14:45                                           | 帰りのつどい 14:45                      | 帰りのつどい 14:45                                                     |



※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 8:20 9:10 → 高松デイケアセンター

<帰り> 高松デイケアセンター 14:50 → 高松駅

※年末年始(12月28日~1月5日)はお休みです。新年は1月6日(木)から開始します。