

# 令和4年 11月 デイケアプログラム

月	火	水	木	金	土
	1 健康チェック スポーツ (TTC) / 健康体操 シチュー	2 メンズM メンズ / 革細工 魚釣り	3 文化の日	4 からだけんこう部 グランドゴルフ ピンチョス	5 お楽しみ ボッチャ
	7 毛筆 手芸 / ABCin DC① カラオケ	8 カラオケ スポーツ (TTC) / 健康体操 ボウリング	9 テーブルゲーム大会 アート 焼きそば	10 スポーツ (TTC) / 健康体操 硬筆 音楽鑑賞	11 園芸 ゆるヨガ トランプ
	14 簡単調理M 簡単調理 / ABCin DC② 玉入れ	15 卓球大会 スポーツ (TTC) / 健康体操 鶏肉と白菜の塩炒め	16 からだけんこう部 アクティブヨガ 花札	17 スポーツ (TTC) / 健康体操 園芸 / GOOD JOB! さばトマトカレー	18 手芸 革細工 / ウォーキング カルタ
21 からだけんこう部 ゆるヨガ / ABCin DC③ おかず生姜	22 秋まつり 脳トレ	23 勤労感謝の日	24 スポーツ (TTC) / 健康体操 全体ミーティング ダーツ	25 硬筆 アート ボッチャ	26 魚釣り 音楽鑑賞
28 喫茶M 喫茶 輪投げ	29 からだけんこう部 スポーツ (ふれ愛) / 健康体操 ジエンガ	30 園芸 革細工 / ウォーキング 玉ねぎのスープ	11月の予定 ・11/3 (木) 文化の日 ・11/23 (水) 勤労感謝の日でDCはお休みです。 ・11/22 (火) 秋祭り ・11/5 (土) と26(土) がDCのみ開催します。		

センター茶話会  
センターパソコン教室

心の病気ABC

