



2023年11月南信病院デイケアセンター一月間予定表



	日	月	火	水	木	金	土
am				1 エクササイズ めざせ！エンパワメント	2		4 グリーンベース
pm				おいしいな	憩いの時間		
am	5	6 エクササイズ SST	7 グリーンベース	8 エクササイズ めざせ！エンパワメント	9	10 エクササイズ 話し合い	11 グリーンベース
pm		スポーツ	イキイキ健康講座	おいしいな		体力測定	憩いの時間
am	12	13 エクササイズ SST	14 グリーンベース	15 エクササイズ めざせ！エンパワメント	16	17 エクササイズ 話し合い	18 グリーンベース
pm		スポーツ	ヘルシークッキング/ スポーツ	信大OT レクリエーション実習		サンスポーツ駒ケ根	憩いの時間
am	19	20 エクササイズ SST	21 グリーンベース	22 エクササイズ めざせ！エンパワメント	23 勤労 感謝 の日	24 	25 グリーンベース
pm		スポーツ	食育講座	信大OT レクリエーション実習			憩いの時間
am	26	27 エクササイズ SST	28 グリーンベース	29 エクササイズ めざせ！エンパワメント	30		
pm		スポーツ	ヘルシークッキング/ スポーツ	おいしいな			

- ☆10日(金)は3か月に1回の体力測定になります。記録用紙がある方は持参してください。
- ☆15日(水)と22日(水)は信大作業療法学科の学生さんが来てレクを行います。参加できる方はご協力をお願いします。
- ☆17日はサンスポーツ駒ケ根の出張スポーツがあります。動きやすい服装でご参加ください。
- ☆24日(金)のボウリング大会については今後の話し合いで決めていきます。
- ☆引き続き新型コロナウイルス感染防止にご協力ください。デイケア参加時は必ずマスクの着用をお願い致します。
- ☆午後から参加される方は12時までにお越しください。
- ☆都合により予定が変更になる場合がありますのでご了承ください。

