

# 令和7年3月

## デイケア活動予定表

土曜日
1日
健康チェック①
トスandキャッチ エコクラフトclub

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
AM	ボールペン字 就労支援プログラム	健康チェック② 趣味の時間+パズル	塗り絵・数字絵 絵画:鉛筆 就労支援プログラム	毛筆	ディスカッション ~4月の予定~	みんなでダイエット
PM	趣味の時間+パズル 絵はがき□ 園芸club:菜園	カラオケ選手権	歴史と文化 手芸club	卓球 読書	室内ゲートボール フィットネス	趣味の時間+パズル 環境美化+果実園
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
AM	脳トレ 就労支援プログラム	栄養講話	俳句・川柳 就労支援プログラム	健康チェック③ 趣味の時間+パズル	ピアボン グループワーク	みんなでダイエット ~ストレッチ~
PM	モルック ひとりカラオケ	管理棟防災訓練 麻雀・カードゲーム 読書	風船バレー	ドライブ:パークプレイス	フィットネス	おんがくの時間♪
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
AM	趣味の時間 ~会場準備~	ジェンガ	硬筆 就労支援プログラム	春分の日	脳トレ PC教室	カードゲーム・読書 工作club 絵画:スクラッチ
PM	2・3月 誕生日会 Happy Birthday	カラオケ カードゲーム・読書	趣味の時間+パズル 手芸club エコクラフトclub□		ポッチャ ソフトボール	卓球(練習) 園芸club:ベランダ
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
AM	塗り絵・ちぎり絵・数字絵 絵画:パステル 就労支援プログラム	音読	体らくらく講座 就労支援プログラム	コラージュ	ダーツ 就労基礎講座	みんなでダイエット
PM	グランドゴルフ 園芸club:菜園 読書	囲碁ボール ドライブ:佐賀関	春季総合防火訓練 リラクゼーション ひとりカラオケ□	麻雀・カード・読書 VR体験	卓球 フィットネス	バグダー 工作club
日付	31日	<b>豆知識</b> 3月は「桜鯛(サクラダイ)」が旬の季節です。 「桜鯛」は他の時期とは比べものにならないくらい美味しいです。 刺身にして食べたい時は冷蔵庫で6時間寝かして刺身にするとより美味しくいただけます。 6時間寝かす事でイノシシン酸と呼ばれる旨味成分が高くなり脂がのったプリプリの鯛になります。				
AM	フリービンゴ 就労支援プログラム					
PM	花見ハイキング 平和市民公園 ナゾトレ+読書の日					