

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	ヨガ ルーシーダットン	創作活動
			季節の絵手紙	手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	節分レク	希望プログラム	SST ミーティング	レクリエーション
			パソコン教室		
	8	9	10	11	12
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	建国記念の日	創作活動
			希望プログラム		書道
午後	スポーツ・カラオケ	革細工入門	健康促進部		レクリエーション
	15	16	17	18	19
午前	全体ミーティング	健康教室	希望プログラム	寝落ちヨガ	創作活動
			染物教室	手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ	スカットボール	希望プログラム	SST ミーティング	レクリエーション
			パソコン教室		
	22	23	24	25	26
午前	全体ミーティング	天皇誕生日	希望プログラム	ヨガ ルーシーダットン	創作活動
			季節の飾り作り	手工芸	書道
午後	スポーツ・カラオケ		希望プログラム	ダベリバツ！！	レクリエーション
			健康促進部		
午前					
午後					

デイケアからのお知らせ

○2月の季節のレクは2日の午後に節分レクを行います。身体を動かすレクリエーションを中心に実施しようと考えております。当日参加可能となっておりますのでお気軽にご参加ください。

○今月より月に一度「寝落ちヨガ」を実施します。このヨガを実施すると身体をコントロールする自律神経が、活動する時に優位に働く「交感神経」から、休む時に優位に働く「副交感神経」にうまく切り替わり、だんだんと眠くなるかも！！ 今回のヨガは「疲労回復ヨガ」「ストレス解消ヨガ」「安眠ヨガ」の大きく3つのテーマに分けて行います。