

		月	火	水	木	金	土
第1週	午		1	2	3	4	5 お休み 
	前		▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ◆園芸 ・フリー	▲ウォーキング ●バラエティ カウンセリング ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	
	後		◆お楽しみ料理 「豚汁」 ■SST ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	◆女性限定(※) 「高蔵寺」 ★カラオケ ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー	
第2週	午	7	8	9	10	11	12 のんびり ゆっくり.. 土曜デイケア PM土曜DC企画 「ゼルビアキッチンと 自由民権資料館」
	前	Xmasパーティー 話し合い②	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ●喫茶シルクロード ・フリー	▲ウォーキング ★創作 ・フリー	★手話 ★麻雀 ・フリー	
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「はま寿司」 ・フリー	▲3B体操 ●社会就労支援(※) 「ワンブリッジ振り返り」 ・フリー(映画鑑賞あり)	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	◆男性専科(※) 「多摩グリーン ライブセンター」 ★手工芸(UVレジン) ・フリー	Xmasパーティー 話し合い③ ★麻雀	
第3週	午	14	15	16	17	18	19 お休み 
	前	メンバー ミーティング	◎大掃除 フロア/キッチン 玄関/窓 和室/活動室 等	Xmasパーティー 話し合い④	▲ウォーキング ●バラエティ カウンセリング ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「京王フローラル」 「ガーデンアンジュ」 ・フリー	◎慰労会 	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	◆女性限定 「クリスマスカード作り」 ★カラオケ ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー	
第4週	午	21	22	23	24	25	26 のんびり ゆっくり.. 土曜デイケア 
	前	Xmasパーティー 話し合い⑤	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	デイケア Xmasパーティー	デイケア Xmasパーティー	★手話 ★麻雀 ・フリー	
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「鶴間公園」 ・フリー	Xmasパーティー 事前準備	Xmasパーティー	Xmasパーティー	▼スポーツ 「ボーリング」 ★麻雀 ・フリー	
第5週	午	28	29	30	31	* 大掃除を15日に行います。 日頃のデイケアに感謝しながら、気持ちよく 一年を締めくくりましょう。  * 今年は23日、24日とXmasパーティーを 行います。コロナウイルス感染症対策で 2日間に分けて実施します。 参加出来る日にちをポスターに記入を お願い致します。 * 今月の行事食は25日です。	
	前	フリー	12/29~1/4までお休み				
	後	フリー	(マークの見方) ●教育、学習、就労系 ★趣味、余暇系 ▲健康づくり系 ■対人スキル系 ▼スポーツ系 ◆生活力アップ (※)←事前申込みが必要です。 詳しくはポスターをご参照ください。				