高山診療所
〒543-0072　大阪市天王寺区生玉前町1-1上本町ホールドビル４階
☎06-6796-8032

デイケア「ハートステーション」
2024年4月デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土
AM	1 ヨガ	2 ぬり絵サロン	3 卓球	4 クッキング（予約）豚汁うどん	5 創作活動	6 鑑賞の時間
PM	創作活動	喫茶へ行こう	カラオケ inデイケア	鑑賞の時間	ストレッチ	
AM	8 ヨガ	9 創作活動	10 ストレッチ	11 ゲーム倶楽部（テーブルゲーム）	12 クッキング（予約）油淋鶏	13 鑑賞の時間
PM	文字もじクラブ	卓球	音楽療法	和みの会	ストレッチ	
AM	15 ヨガ	16 ぬり絵サロン	17 卓球	18 デイ’sウォーク	19 創作活動	20 鑑賞の時間
PM	創作活動	喫茶へ行こう	カラオケ inデイケア	ほーぷのつどい ※対象者限定	外出 「国立国際美術館」	
AM	22 ヨガ	23 創作活動	24 ストレッチ	25 鑑賞の時間	26 クッキング（予約）肉豆腐	27 鑑賞の時間
PM	文字もじクラブ	卓球	音楽療法	ゲーム倶楽部（テーブルゲーム）	ストレッチ	
AM	29 ヨガ	30 創作活動				
PM	創作活動	ウエルネスタイム OT：若林				

■ 遅刻の場合は必ずご連絡ください。（午前は9:30　午後は12:30までにお願いします）

⇩ 必ずご確認ください！ ⇩

- 今月も 午前のショートケア(9:30～12:30)・午後のショートケア(12:30～15:30)の実施となり、デイケア(9:30～15:30)での参加は行っておりません。昼食提供も、まだ行っておりません。
- 参加にあたっては、マスクの持参・着用をお願いします。不織布のマスクを着用してください。
- 入室時の 検温・消毒 にご協力をお願いします。

■ 「クッキング」へ参加の際には、ご予約をお願いします。開催日の2日前までにご連絡ください。
予約を入れられた後、体調等の理由でキャンセルされる場合、当日の朝までにご連絡いただければ大丈夫です。

■ 今月より、「図書館へ行こう」は終了し、「デイ’sウォーク」(18日木PM)を実施いたします。

■ 19日(金)午後の外出は、「国立国際美術館」に行きます。現在、特別展「古代メキシコ」が開催中。
今回のみどころは、①マヤの「赤の女王」、奇跡の初来日②古代メキシコの至宝約140件が一挙に集結③世界遺産の魅力を体感できる展示空間、となっております。貴重な機会、ぜひみんなで行きましょう♬
なお、こちらの参加には、予約が必要です。4月17日(水)までに、デイスタッフへお声がけください。
キャンセルされる場合は、当日の朝までにお電話等でご連絡いただければ大丈夫です。お気軽にご予約下さい。
※雨天決行です。

■ 30日(火)午後の「ウエルネスタイム」は、作業療法士の若林が、リクエストにお応えして「筋力トレーニングとストレッチ（いくつになっても自分の足で歩くために）」についてお話しさせていただきます。
ちょっとしたコツさえ理解すれば、大丈夫です。皆さんのご参加をお待ちしています。

■ 4月29日(月)は祝日ですが、診療所もデイケアも通常通り運営しております。