



12月スケジュール

2025年12月

Dec
令和7年

月	火	水	木	金	土	日
1 園芸 マインドフルネス マットエクササイズ	2 認知行動療法 (物質) ハンドベル ミーティング	3 カラオケ 簡単ヨガ	4 木工 映画 料理(パン作り)	5 室内スポーツ 認知行動療法 (物質)	6 ミーティング おやつクラブ カレンダー作り	7 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
8 アンガーマネジメント おやつクラブ 創作	9 認知行動療法 (物質) 女子茶話会 簡単ヨガ	10 ミーティング ハンドベル 読み合わせ	11 室内スポーツ オープンスピーカーズ ミーティング	12 認知行動療法 (物質) 創作 マットエクササイズ	13 ミーティング 映画	14 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
15 カレンダー作り ミーティング 木工	16 認知行動療法 (物質) 簡単ヨガ	17 環境整備 映画	18 室内スポーツ おやつクラブ マインドフルネス 園芸	19 認知行動療法 (物質) 室内エクササイズ	20 ミーティング マットエクササイズ	21 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
22 室内スポーツ ピートタイム	23 認知行動療法 (物質) 季節行事 ハンドベル ミーティング	24 おやつクラブ マットエクササイズ	25 料理(惣菜) アンガーマネジメント リラックスタイム	26 認知行動療法 (物質) 映画	27 ミーティング 園芸	28 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング お休み
29 マットエクササイズ	30 自炊ランチ 室内スポーツ	31 簡単ヨガ	●スケジュール内容は変更になる場合があります。 ●毎週水曜日は19時半迄のデイナイトケアとなります。 ●12/31~1/4は、年末年始でデイケアはお休みになります。			

おやつクラブ

ココアクッキー
バイクドチーズケーキ

かぼちゃプリン

フォンダンショコラ風
生チョコケーキ



今月は、「いろいろ好きなものをはさんで食べたい♪」から挑戦しました。カボチャや栗のお菓子で秋を感じることができます♪

園芸 ~収穫の秋~



収穫の秋！春先に植えたさつま芋や里芋。夏に種まきした大根やごぼう、人参が収穫時期を迎えました。さつま芋は例年と比べると豊作！日照時間が収量UP！につながることが分かったので今後に活かしたいと思います。園芸のプログラム時間以外にも毎朝、虫の駆除や水やりなど細かな作業を継続的に取り組めてみんなで育てた野菜は、日々の調理で使って皆さんで美味しいいただきます。

インフルエンザから身を守るために



12月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください。

【おやつクラブ】

- 12/6 味噌ラーメン
- 12/8 ロールケーキ
- 12/18 フォンダンショコラ風
生チョコケーキ
- 12/24 デコレーションケーキ
- 【料理】12/15 丸鶏のロースト
鶏手羽元と卵の甘辛煮
- 【パン】12/4 メロンパン



【園芸】

- 12/1 玉ねぎ移植
- 12/18 収穫
(サニーレタス・ごぼう)
- 12/27 収穫 (ほうれん草・こかぶなど)
ニンニク追肥



【マットプログラム】

簡単ヨガ

- 12/3 首・肩こり
- 12/9 膝の痛み
- 12/16 胸を広げる
- 12/30 リラクスヨガ

マットエクササイズ

- 12/1 便秘解消・腸活
- 12/12 全身ストレッチ
- 12/20 背中・二の腕
- 12/24 ウエスト・お腹周り
- 12/30 リンパ流し

【映画】

- 12/4 『ドクター・ドリトル』
- 12/13 『プレデター』
- 12/17 『劇場版ダウントン・アビー』
- 12/26 『HACHI 約束の犬』
- 12/29 『35年目のラブレター』

