

## このす共生の家 デイサービス リニューアル 1日の流れ

8:30	1. 送迎（お迎え）	
9:00	1. バイタルチェック 2. 水分補給	
9:30	1. ラジオ体操→梅干し体操	
9:45	1. パワリハ（上肢・下肢・体幹） 2. 入浴 3. Eスポーツ	4. DVD観賞、カラオケ 5. 創作レク 6. 脳トレ
11:30	1. 口腔体操（パタカラ含む）	
12:00	1. 昼食 2. 口腔ケア 3. くつろぎ時間	
13:30	1. パワリハ（上肢・下肢・体幹） 2. 入浴 3. Eスポーツ	4. DVD観賞、カラオケ 5. 創作レク 6. 脳トレ
15:00	1. おやつ+水分補給	
15:30	1. Eスポーツ 2. DVD観賞、カラオケ 3. 創作レク	4. 脳トレ 5. ゆったり体操 6. 終了の挨拶
16:15	1. 送迎（お送り）	

## 自由選択性レクリエーション紹介

### リラックススペース & Eスポーツコーナー



### 麻雀 & カラオケDVDコーナー



### パワリハ & 脳トレコーナー



担当 山崎・片桐

☎048-544-7711