

みなみの杜デイサービスセンター 1日のスケジュール

時間	スケジュール	備考
9:00 9:30	朝のお迎え🚗 	渋滞等でお迎えのお時間が多少前後することがあります。ご了承下さい。
9:30 10:00	デイ到着  	デイに着いたら体温測定・血圧測定をします。 お席にお茶をお持ちしますので、しっかりと水分補給をしてください☕
午前中	リハビリタイム&女性入浴 	体調に変わりがなければリハビリタイム★ 分からない事があればお声掛けください！！
11:30	お昼ご飯🍱  	お席でゆっくりとお召し上がりください★ 食べ終わった後はしばしリラックスタイムzzz
13:00	スキルアップ教室📖 & 男性入浴 	頭脳トレーニングの時間です☺ ことわざや計算・間違い探しなどいろいろあるので、好きなプリントにチャレンジしてみてください。
13:40 14:00	リハビリ体操  	職員の動きを見ながらみんなで一緒に体操をします☆ 始まる前にお声掛けしますので、お席でお待ちください。
14:05 15:00	レクリエーション コーヒータイム☕  	体操の後はしっかり水分補給！！ 職員がお席にお飲み物をお持ちいたしますので、お席でお待ちください。
15:00 以降	リハビリタイム  	レクリエーションが終わるとまたまたリハビリタイム🚿 お疲れの場合はゆっくり過ごして下さい★
15:35	帰る前の体操  	デイでの最後の体操です！！ 頑張りましょう😊😊😊
16:00 16:15	車に乗り込み🚗 	出発の順番にお呼びしますので、お席でお待ちください。
16:30 17:00 前後	自宅到着🏠 	玄関、またはお部屋までお送りします🏠

しんどい時などはリハビリやレクリエーションへの参加は無理せず、ゆっくり休んでください。
※理学療法士が行っているのはマッサージではありません。