

デイケア ひかり 5月のプログラム予定表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	お知らせ			1	2	3	4
午前	いよいよゴールデンウィークになりました。 皆さんは、お休みがある事で、不安になったり、生活リズムが崩しやすくなる時期でもあります。 気温も急な変化があり、体調を崩しやすい時期でもあります。 バス遠足やバラ公園へのお散歩など考えていますので、体調管理に気をつけてください。			座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
				食事・足湯	食事・足湯		
午後				ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球	卓球・Wiiテニス		
クラブ				1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	こどもの日	振替休日	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
			食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後			音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	陶芸・レジン・麻雀	バス遠足：グランドゴルフ大会		
クラブ			パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	メンタル強化／ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ／園芸	園芸／レジン／麻雀／写経／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	グランドヤード・英会話		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	対人トレーニング／ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ／園芸	園芸／レジン／麻雀／写経／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	陶芸・レジン・麻雀	棒サッカー・Wiiゲーム		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	26	27	28	29	30	31	6月1日
午前	WRAP・IMR入門／ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ／園芸	園芸／レジン／麻雀／写経／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・エアサッカー・カーリング	風船バレー・Wiiゲーム		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		