

デイケア ひかり 令和7年 8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
	夏バテ予防の豆知識		お知らせ		1	2	3
午前	暑いからといって、冷たいものばかり食べていませんか？ 胃腸が冷え、十分に機能しなくなり、食欲が低下したり 身体がだるくなってしまうます。バランス良く、食事をとる 事も大切です。みんなで暑い夏を乗り切りましょう		デイケアは、病院と同じく14日、15日お盆休みです。 土曜と日曜を加えると4日間お休みになります。 皆さんも遠方のご家族に合ったり、旅行に行ったりすると思いますが 感染予防に努めて下さい。イベント満載でお待ちしています		ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
					食事・足湯		
午後					卓球・WIIテニス		
クラブ					麻雀・園芸		
	4	5	6	7	8	9	10
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	陶芸・レジン・麻雀	白玉を作ろう		
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		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	山の日	のんびりヨガ	調理実習：	お盆休み	お盆休み	休み	休み
		食事・足湯	食事・足湯				
午後		ミニミニ夏祭り 縁日や、かき氷を楽しもう	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏				
クラブ			パソコン・麻雀・手芸・園芸				
	18	19	20	21	22	23	24
午前	夏祭りの準備	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	夏祭り 縁日や、かき氷を楽しもう	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	グランドヤード		
クラブ		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		
	25	26	27	28	29	30	31
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・ストラックアウト・WII野球	棒サッカー・風船バレー		
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		