

ディケア ひかり 令和7年 11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
	3	4	5	6	7	8	9
午前	お休み	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		
午後		園芸／レジン／麻雀／写経／フラダンス	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	バス遠足：紅葉を見に行こう		
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		
	10	11	12	13	14	15	16
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／フラダンス	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	お菓子作り・手芸・陶芸・麻雀	卓球・WIIテニス		
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		
	17	18	19	20	21	22	23
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／フラダンス	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	グラウンドヤード		
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		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	お休み	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		
午後		園芸／レジン／麻雀／写経／フラダンス	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	お菓子作り・手芸・陶芸・麻雀	棒サッカー・風船バレー		
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		
	お知らせ		掲示板		送迎を利用されている方へ		
午前	すっかり秋らしくなりました。例年のインフルエンザの 予防接種も始まります。他の感染症や年齢によっては、 肺炎球菌ワクチンや、带状疱疹予防ワクチンなど接種券が 来てると思います。良くご確認ください		秋も深まり、11月はバス遠足で紅葉を見に行く予定です 寒くなったり、暑くなったりとまだ気温が不安定ですので 体調管理に気をつけてください。また空気が乾燥してきますので 適宜うがいしましょう		冬場は道路事情により、いつもの時間にお迎えに 行けなかったりすることもあります。 デイケアから送迎が困難なとき以外は遅れても 必ず行きますので、暖かいところでお待ちください。		
午後							
クラブ							