

デイケア ひかり 令和8年 3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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST/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	ひなまつりイベント	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	卓球・Wiiテニス		
クラブ	麻雀・クッキング		パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	9	10	11	12	13	14	15
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/麻雀/体カアップ体操/Wiiゲーム	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	グランドヤード		
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		
	16	17	18	19	20	21	22
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	春分の日	休み	休み
	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/麻雀/体カアップ体操/Wiiゲーム	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			
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			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	WARP/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/麻雀/体カアップ体操/Wiiゲーム	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	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		
	30	31	送迎を利用されている方へ		お知らせ		
午前	IMR/ストレッチ	のんびりヨガ	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、お待ちください。 休みの連絡は、8:40以降にお願いします		インフルエンザやコロナウイルスなど、のどの風邪 意外にも、ノロウイルス等のお腹の感染症も 流行しやすい時期です。手洗い、うがいをしっかり して体調管理に気をつけましょう		
	食事・足湯	食事・足湯					
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/麻雀/体カアップ体操/Wiiゲーム					
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ					