

デイケア ひかり 令和8年 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
	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
午前	WRAP・IMR /ストレッチ	のんびりヨガ	昭和の日	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	休み	憲法記念日
	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		ゴルフ・WIIボーリング・テニス/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		1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	みどりの日	こどもの日	振替休日	座ってリズム体操	バス遠足：グランドゴルフ大会	休み	休み
				食事・足湯	お外でお弁当		
午後				WIIゲーム・卓上ゲーム/麻雀	バス遠足： のんびり自然を満喫しよう		
クラブ				1人カラオケ・麻雀・園芸			
	11	12	13	14	15	16	17
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	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	棒サッカー		
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		
	18	19	20	21	22	23	24
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/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・グランドヤード/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		
	25	26	27	28	29	30	31
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	ゴルフ・WIIボーリング・テニス/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		
お知らせ				掲示板			
<p>今回のゴールデンウィークは5連休ですが、通っている方にとっては、もう少し長くなる方もいらっしゃると思います。休み中の過ごし方や、不安な事がある方は、休みに入ってしまう前にスタッフに相談してください。感染症にも気をつけましょう。</p>				<p>ついにゴールデンウィークがやってきました。気温も温度差があり身体が慣れていない方も多いと思います。ゆっくりと朝日を浴びて、夜は暗くして寝るといった、体内時計を整える事を意識してください。自律神経の乱れは生活リズムの乱れに繋がります。</p>			