

デイケア ひかり 令和8年 7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
	デイケアからのお知らせ		1	2	3	4	5
朝活	デイケアは9:00~16:00利用出来ます。		健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	朝活は健康相談や、個別面談を、午後活の中から自分で選択して		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		
お昼	活動をするようにしています。		食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	皆様が個別で活動したいことにも、対応できる様、工夫していきますので		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	WIIテニス・ゴルフ/麻雀		
午後活	何かご希望があればご相談ください。		運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	6	7	8	9	10	11	12
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	メンタルトレーニング/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		
お昼	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	七夕まつり	音楽療法:歌・ハンドベル・楽器演奏	WIIゲーム・卓上ゲーム/麻雀	WIIゲーム・卓上ゲーム/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	13	14	15	16	17	18	19
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	アンガーマネージメント/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		
お昼	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	バス遠足:プラネタリウム	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	棒サッカー		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	20	21	22	23	24	25	26
朝活	海の日	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前		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		
お昼		食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後		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		
午後活		運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		
	27	28	29	30	31	8月1日	8月2日
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
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		
お昼	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	WIIテニス・ゴルフ/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・WIIゲーム・面談		