デイケア　ひかり　令和8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
	3	4	5	6	7	8	9
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	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		
お昼	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事（１１：００から）		
午後	中級脳トレ／園芸	園芸／麻雀／体力アップ体操／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	バス遠足：１２：００出発 滝をみて涼みに行こう		
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			

	10	11	12	13	14	15	16
朝活	健康チェック・面談	祝日(山の日)	お休み	お休み	お休み	休み	休み
午前	メンタルトレーニング ／ストレッチ						
お昼	食事・足湯						
午後	中級脳トレ／園芸						
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談						

	17	18	19	20	21	22	23
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／体力アップ体操／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		
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		

	24	25	26	27	28	29	30
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	心理学 ／ストレッチ	のんびりヨガ	夏祭り屋台でご飯	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	中級脳トレ／園芸	園芸／麻雀／体力アップ体操／Wiiゲーム	夏祭り屋台でゲーム 盆踊りもするよ	夏祭り屋台でゲーム 盆踊りもするよ	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		

	31	デイケアからの大切なお知らせ	お休みについて
朝活	健康チェック・面談	今年は特に猛暑で、デイケアに通っている方々でも十分熱中症のリスクがあります。	お盆の時期が来ました。デイケアのお休みは、
午前	WRAP・IMR入門 ／ストレッチ	水分を摂っているつもりでも、気がついたら脱水になっていることも良くあります。	１２日、１３日、１４日がお盆休みです
お昼	食事・足湯	ご自宅のエアコンを上手に使って、熱中症予防に努めましょう。特に夜間寝ている	お間違えないよう、お気をつけ下さい。
午後	中級脳トレ／園芸	うちに熱中症になるので、ご家族などに連絡を取りながら健康確認をしてください。	
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	お盆休みで県外に行かれたりする方は、特に移動中お気をつけ下さい。	