

デイケア ひかり 令和8年 10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
朝活	今年も残り3ヶ月となりました。あっという間に季節は秋になりましたが、 まだまだ暑い日が続いていますね。 デイケアでは、毎年恒例の走らない運動会を予定しています。 体力をつけて来月は紅葉を見に行きましょう。			健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前				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		
午後				ゴルフ・ポッチャ／麻雀	卓球・Wiiテニス／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		
	5	6	7	8	9	10	11
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	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	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	調理実習／作業療法／麻雀	Wiiボーリング・テニス／麻雀	グラウンドヤード／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		
	12	13	14	15	16	17	18
朝活	スポーツの日	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	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	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／体力アップ体操／Wiiゲーム	調理実習／作業療法／麻雀	卓上カーリング・ピンポンゲーム／麻雀	棒サッカー／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		
	19	20	21	22	23	24	25
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	歩いて頑張る運動会	のんびりヨガ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	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	午後もやるよ	園芸／麻雀／体力アップ体操／Wiiゲーム	調理実習／作業療法／麻雀	カードゲーム・坊主めくり／麻雀	Wiiテニス・ボーリング／麻雀		
午後活	歩いて頑張る運動会	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		
	26	27	28	29	30	31	11月1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	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	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	調理実習／作業療法／麻雀	卓上ゲーム・／麻雀	風船バレー／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		