

デイケア ひかり 2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
午前	SST	のんびりヨガ	楽しく体を使って脳トレ	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	節分イベント	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	卓球		
クラブ		カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	WRAP入門	建国記念日	調理実習：シーフード塩焼きそば	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事		食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ		音楽療法	ポッチャ・吹き矢	グラウンドヤード		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム		カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：手羽先チキン	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	フラダンス入門		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	24	25	26	27	28	29	3月1日
午前	振替休日	のんびりヨガ	調理実習：具材いっぱい焼き蕎麦	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
		食事	食事	食事	食事		
午後		陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	健康講座		
クラブ		カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	インフルエンザ予防について		
	お知らせ	個人面談	クラブ活動		デイケアの利用方法		
午前	暦の上では春ですが、まだまだ 寒い日が続きます。空気も乾燥して、 風邪をひきやすい季節ですので 体調管理に気をつけましょう	3ヶ月毎に個人目標について 面談しています。 利用目的を明確にしていく為に 実施しています。	クラブ活動は目安として記載してありますが、 自主的に行なう時間ですので、自分のやりたい事を 選択できます。記載してない内容でも実施できます。 時間を有効活用できるよう工夫して活動しましょう。		デイケア（6時間利用） 9：30～15：30 ショートケア（3時間利用） 午前：9：30から 午後：12：30から		
午後							
クラブ							