

## デイケア ひかり 4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
	お知らせ		1	2	3	4	5
午前	新年度の始まりです。季節の変わり目に加え、花粉症、感染症 など、マスクが手放せない時期が続きます。 この時期は、身体的だけでなく、精神的にもストレスを感じやすく 体調管理が重要です。早めに休息を取りましょう。		調理実習：タコとニラのチヂミ	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		
午後			音楽療法	ポッチャ・吹き矢	卓球		
クラブ			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		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	SST	バス遠足：花見	調理実習：かぶのバターソテー	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	Wiiゲーム大会	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・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		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	茶話会・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：長ネギときのこ炒め	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		
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		
	20	21	22	23	24	25	26週
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：しらたきの肉巻き	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	健康講座：② 躁鬱について		
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			
	27	28	29	30	デイケアの利用方法		
午前	IMR入門	のんびりヨガ	昭和の日	かんたんリズム運動	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		
	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		ポッチャ・吹き矢			
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		麻雀・テーブルゲーム			