

## デイケア ひかり 11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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST	文化の日	調理実習：至高のメンチカツ	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	英会話・スイーツ作り		
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		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	グループワーク・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：至高のスパゲティサラダ	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	卓球・Wiiテニス		
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		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：至高のジャーマンポテト	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	グランドヤード		
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		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	勤労感謝の日	のんびりヨガ	調理実習：至高のハンバーグ	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	第3回 麻雀大会	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	フラダンス		
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		
	30	お知らせ		個人面談	デイケアの利用方法		
午前	IMR入門	季節の変わり目は体調を崩しやすく胃腸にも負担がかかりやすいです。 生活リズムを整え、身体を冷やさないように工夫していきましょう。 今年はインフルエンザの予防接種を受け、かからない、うつさないを 全員で心がけていきましょう		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。	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						
午後	楽しく体を使って脳トレ						
クラブ	麻雀・テーブルゲーム						