

デイケア ひかり 12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	6
午前	デイケアは、12月29日から 1月3日までお休みです。 年明けは4日の月曜日から 始まります。	のんびりヨガ	調理実習：とろーりグラタン	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		
午後		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		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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：丸ごとかぶの茶碗蒸し	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		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：びっくり巾着	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・麻雀	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		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：ローストポーク	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	クリスマス会		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・麻雀	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム			
	28	健康掲示板			デイケアの利用方法		
午前	第3回かくし芸大会	今年は新型コロナウイルスで、今まで経験したことのない生活環境に戸惑いながらスタートしました。 冬は換気が不十分になり 、コロナ以外でも感染しやすいウイルスが多くなります。（インフルエンザなど） 現在感染者数が増えてきており、 密集・密閉・密接 は控え、マスク着用、手洗いうがいを心がけましょう。 年末年始に県外に行かれる方、他県の家族とお会いになる場合は、その場所、又はその人と離れてから 1週間は、院内感染予防のため通所自粛 にご協力ください。よろしくお願いいたします。			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	みんなで謎解き						
クラブ	宝探しゲーム						