

デイケア ひかり 7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
	健康掲示板・お知らせ			1	2	3	4
午前	ワクチン接種が徐々に始まっていますが、ワクチンを接種したからといって、マスクなしの生活が送れる訳ではありません。今後もマスク、手洗い、うがいなど継続し、できるだけ3密になるような環境を回避する必要があります。気温が上がり、マスクをしていることで息苦しさや、脱水症状を引き起こす危険もある為、こまめに水分摂取をし、夏を乗り切れるよう自己管理をしていきましょう			かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
				食事	食事		
午後				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	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：おしゃれガレット風	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	健康麻雀	陶芸・園芸・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	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	心理学入門	のんびりヨガ	調理実習：豚肉とレタスの旨み蒸し	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・園芸・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	棒サッカー・Wiiボーリング		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：簡単おこわ	海の日	スポーツの日	休み	休み
	食事	食事	食事				
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・園芸・麻雀・手芸	音楽療法				
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀				
	26	27	28	29	30	31	8月1日
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：ぐるぐるステーキ	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・園芸・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	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		