

デイケア ひかり 10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
	精神科デイケアとは		健康掲示板		1	2	3
午前	デイケアとは精神科での日帰りリハビリテーションです。再発防止や入院予防だけでなく、対人関係の練習、心の安定、就労に向けた支援、日常生活リズムを整えたりする為に利用する場所です。興味がある方は主治医の先生にご相談し、見学・体験に来てみてください。		コロナワクチン接種が2回終わった方が多くなりましたが、接種したからと言って感染しない訳ではありません。変異株は感染力が強いです。みなさんがしっかり感染予防していく事が重要です。手指消毒、マスクを正しく使用し、不要不急の外出の自粛など健康管理に気をつけましょう。		かんたんダンス	休み	休み
					食事・カフェ・マッサージ		
午後					卓球・Wiiテニス		
クラブ					簡単カーリング・麻雀・園芸		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	SST・若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：タコのからあげ	座ってリズム体操	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	楽しく体を使って脳トレ	パン作り・陶芸・麻雀・手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	パターゴルフ・ポッチャ・吹き矢	第4回大運動会		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・簡単カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・簡単カーリング・麻雀			
	11	12	13	14	15	16	17
午前	心理学入門・健康体操	のんびりヨガ	調理実習：簡単エビチリ	座★ダンス	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	楽しく体を使って脳トレ	パン作り・陶芸・麻雀・手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	パターゴルフ・ポッチャ・吹き矢	グラウンドヤード		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・簡単カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・簡単カーリング・麻雀	簡単カーリング・麻雀・園芸		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	お休み	のんびりヨガ	調理実習：塩焼きうどん	イスに座って筋トレ	かんたんダンス	麻雀大会	休み
		食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後		パン作り・陶芸・麻雀・手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	パターゴルフ・ポッチャ・吹き矢	美容講座・フラダンス		
クラブ		座って体操・簡単カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・簡単カーリング・麻雀	簡単カーリング・麻雀・園芸		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	IMR入門・ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：簡単チャーシュー	座って有酸素運動	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	楽しく体を使って脳トレ	パン作り・陶芸・麻雀・手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	パターゴルフ・ポッチャ・吹き矢	英会話講座・お菓子作り		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・簡単カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・簡単カーリング・麻雀	簡単カーリング・麻雀・園芸		