

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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	SST/若返り体操	のんびりヨガ	文化の日	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		
午後	脳トレ/作業療法/アート/ゲーム	パン作り/陶芸/麻雀/手芸		ゴルフ・Wiiボーリング・Wiiフリスビー	バス遠足：紅葉		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング		1人カラオケ・足湯・麻雀・パン作り			
	8	9	10	11	12	13	14
午前	心理学入門/健康体操	のんびりヨガ	調理実習：あっさり塩麻婆豆腐	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	脳トレ/作業療法/アート/ゲーム	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・ポッチャ・吹き矢	卓球・グラウンドヤード/創作活動		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・足湯・麻雀・パン作り	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	当事者研究/引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：ふんわり卵あんかけ	イスに座って筋トレ	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	脳トレ/作業療法/アート/ゲーム	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・射的・ストライクアウト	棒サッカー/創作活動		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・足湯・麻雀・パン作り	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	IMR入門/ご長寿体操	勤労感謝の日	調理実習：おでん	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		
午後	脳トレ/作業療法/アート/ゲーム		音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・カーリング・ダーツ	美容講座・フラダンス/創作活動		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀		パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・足湯・麻雀・パン作り	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	29	30	健康掲示板		精神科デイケアとは		
午前	麻雀大会	のんびりヨガ	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。			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、対人関係の練習、心の安定、就労支援や生活リズムを整えるため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ください。	
	食事	食事・カフェ・マッサージ					
午後	麻雀大会	パン作り/陶芸/麻雀/手芸					
クラブ	大会優勝・年間優勝者表彰式	座って体操・卓上カーリング					