

デイケア ひかり 1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
	個人面談	4	5	6	7	8	9
午前	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 クラブ実施しています。	初詣	調理実習：こかぶのカニあんかけ	正月太りを解消しよう	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		スポーツかるた・餅つき	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	福笑い・旗源平	卓球・Wiiテニス / 創作活動		
クラブ		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・卓上カーリング・麻雀	七草がゆ作り		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	成人の日	のんびりヨガ	調理実習：蓮根の酢豚風炒め	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		
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	ゴルフ・射的・ストラックアウト	グランドヤード / 創作活動		
クラブ		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・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	SST・若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：鮭とブロッコリー炒め	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・ポッチャ・吹き矢	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・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	WRAP入門・引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：ミートボールのトマト煮	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	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・グランドヤード	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	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・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	31	健康掲示板・お知らせ			お知らせ		
午前	IMR入門・ご長寿体操	新型コロナウイルスが流行して2回目の年末年始です。ワクチン接種が終わり少しずつ日常が戻りつつありますが、感染症がなくなったわけではありません。旅行や県外の家族と会うなどの予定がある方もいらっしゃると思いますが、昨年同様に、密集・密閉・密接は控え、マスク着用、手洗いうがい、外食時の黙食など、感染予防に注意していただきたいと思っております。事前に予定がわかっている方はスタッフにお知らせ下さい。			みなさんが安心して通所できるよう、感染予防に留意しながら、プログラム作成をしています。例年通りのイベントができるかは、感染状況を考慮して検討します。ご協力よろしく申し上げます		
	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						
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀						