

## デイケア ひかり 3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	1	2	3	4	5	6
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 実施しています。	のんびりヨガ	調理実習：肉巻きサラダ	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		パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ひな祭りイベント	卓球・Wiiテニス／創作活動		
クラブ		1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	SST／若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：竹輪のチーズ焼き	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・Wiiボーリング・Wiiフリスビー	グランドヤード／創作活動		
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	グループワーク／引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：じゃがカレーグラタン	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・ストラックアウト	棒サッカー／創作活動		
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	<b>春分の日</b>	のんびりヨガ	調理実習：台湾まぜうどん	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		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	美容講座・フラダンス／創作活動		
クラブ		1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	28	29	30	31	お知らせ		
午前	WRAP入門／ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：パブリカと生ハムのサラダ	チェアロピクス	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。ご協力よろしくお願ひします		
	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			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀			