

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	
	掲示板	お知らせ			個人面談	1	2	3
午前	月曜日の午前中、運動プログラムを 選択できる様になっています	暑い季節がやってきました。マスクをしている事で脱水症状に なりやすく、熱がこもりやすく暑さや息苦しさを感じやすくなります こまめな水分補給や、密を避け、マスクを外す時間を作るなど、 体調管理に気をつけましょう	3ヶ月毎に個人目標について個別に 面談しています。自分で目標を立て、 利用目的を明確にしていく為に 実施しています。	ダイエツダンス初級編 食事・カフェ・マッサージ バス遠足：海に行こう	休み	休み		
午後								
クラブ								
	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：七夕いなりとそうめん	座ってリズム体操	ダイエツダンス初級編	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	卓球・Wiiテニス/創作活動			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀・パン作り	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・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	グループワークor心理学/引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：のり塩オニオン	座★ダンス	ダイエツダンス初級編	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	グラウンドヤード/創作活動			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀・パン作り	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・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	18	19	20	21	22	23	24	
午前	海の日	のんびりヨガ	調理実習：ピーマンの肉詰め	イスに座って筋トレ	ダイエツダンス初級編	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	棒サッカー/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・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	25	26	27	28	29	30	31	
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：夏野菜のホイル焼き	座って有酸素運動	ダイエツダンス初級編	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・グラウンドヤード	美容講座・フラダンス/創作活動			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀・パン作り	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・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			