

デイケア ひかり 2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	
	デイケアからのお知らせ		1	2	3	4	5	
午前	感染症の流行はまだまだ油断できない状況が続きます。 正しいマスクの着用、手洗い、うがい、食事の黙食が重要になります。 寒さからの換気不十分にならないようスタッフも感染対策しておりますが、 皆様の安全・安心の為、感染対策にご協力お願いいたします。		調理実習：節分デコおかず	座ってリズム体操	ダイエットダンス／椅子で体操	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			
午後		音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・Wiiボーリング・Wiiフリスビー	節分！ 鬼退治するぞ豆まきだ				
クラブ		パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り	恵方巻きをつくって食べよう				
	6	7	8	9	10	11	12	
午前	SST／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：サクサクミートパイ	座★ダンス	ダイエットダンス／椅子で体操	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	中級脳トレ／初級脳トレ	パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・射的・ストラックアウト	グランドヤード／英会話教室			
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	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・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	13	14	15	16	17	18	19	
午前	心理学／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：さつまいもの味噌バター炒め	座って有酸素運動	ダイエットダンス／椅子で体操	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	中級脳トレ／初級脳トレ	パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ	風船バレー／創作活動			
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	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・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	20	21	22	23	24	25	26	
午前	対人スキル／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：炊き込みご飯	天皇誕生日		ダイエットダンス／椅子で体操	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	中級脳トレ／初級脳トレ	パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ	フラダンス入門／創作活動			
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	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・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	27	28	個人面談について		デイケア利用についてお願い			
午前	IMR入門／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	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。		デイケアの料金は利用日にその都度精算して頂いています。午前半日の方は帰る前、 1日利用される方は、午後3時から3時半までに会計して頂くことになりました。 月初めは必ず保険証の提出もお願いいたします。外来患者様との混雑を避けるため ご協力お願いいたします			
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ						
午後	中級脳トレ／初級脳トレ	パン作り／陶芸／麻雀／手芸						
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・ギター・脳トレ						