

デイケア ひかり 8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
	7月31日	1	2	3	4	5	6
午前	SST/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：ひんやり茄子豚しゃぶ	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	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	座ってフラダンス/パン作り/麻雀	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・Wiiゴルフ・Wiiボーリング	卓球・Wiiテニス		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	対人スキル/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：のっけ大葉肉茄子	座ってリズム体操	山の日	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	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・Wii野球・ストラックアウト			
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り			
	14	15	16	17	18	19	20
午前	お盆休み	お盆休み	調理実習：レンジで無限なす	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・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	グラウンドヤード/テーブルゲーム		
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	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	WRAP/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	屋台の準備	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	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	ゆっくり写経・書道	夏祭りだ・みんなで遊ぼう	夏祭りだ・みんなで遊ぼう	フラダンス/手打ちうどん作り		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム			ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	28	29	30	31	デイケアからのお知らせ		
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：まるごと薬味肉なす	座ってリズム体操	猛暑が続き、風邪なのか、感染症なのか分からなくなってきました。夏バテして免疫力が下がっていると、感染しやすい状況になっています。デイケア内でのマスク着用 食事中の黙食にご協力をお願いします		
	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	中級脳トレ/初級脳トレ	座ってフラダンス/パン作り/麻雀	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グラウンドヤード・テーブルゲーム			
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り			