

## デイケア ひかり 9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   |
|-----|---|---|---|---------------------|-----------------|-----|-------|
|     | <b>デイケアからのお知らせ</b>  |   | <b>掲示板</b>  |                     | 1               | 2   | 3     |
| 午前  | <b>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ています。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<br/>食事の黙食にご協力をお願いします</b> | こんなに暑いと、つつい冷たいものを多く取り過ぎてしましますが、お腹が冷えると、消化機能が低下して食欲がなくなったり、胃腸の動きが弱くなって、夏バテを加速させてしまう事があります。時には温かい飲みものやスタミナがつく料理をとるように意識しましょう。 | ダイエットダンス／椅子で体操<br>食事・カフェ・マッサージ<br>卓球・Wiiテニス<br>ダンス・麻雀・園芸・パン作り |                     | 休み              | 休み  |       |
| 午後  |   |   |   |                     |                 |     |       |
| クラブ |   |   |   |                     |                 |     |       |
|     |   |   |   |                     |                 |     |       |
|     | 4   | 5   | 6   | 7                   | 8               | 9   | 10    |
| 午前  | SST／のびのびストレッチ   | のんびりヨガ  | 調理実習：冷やしなすおでん   | 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 | 棒サッカー・風船バレー     |     |       |
| 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  |     |       |
|     | 11  | 12  | 13  | 14                  | 15              | 16  | 17    |
| 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：冷やし豆腐茶碗蒸し  | 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   | 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  | バス遠足：国立工芸館      |     |       |
| 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  |     |       |
|     | 18  | 19  | 20  | 21                  | 22              | 23  | 24    |
| 午前  | <b>敬老の日</b>   | のんびりヨガ  | 調理実習：悪魔のベーコンエビ  | 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    |     |       |
| 午後  |   | ゆっくり写経・書道   | 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   | グランドヤード／テーブルゲーム |     |       |
| クラブ |   | 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  |     |       |
|     | 25  | 26  | 27  | 28                  | 29              | 30  | 10月1日 |
| 午前  | IMR入門／のびのびストレッチ   | のんびりヨガ  | 調理実習：三角春巻き  | 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・グランドヤード・テーブルゲーム | フラダンス／お月見団子作り   |     |       |
| 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   | 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  |     |       |