

デイケア ひかり 10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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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	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		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	スポーツの日	大運動会前半戦	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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		大運動会後半戦	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	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		
	16	17	18	19	20	21	22
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：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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	中級脳トレ／初級脳トレ	写経・ペン習字・書道・削り絵	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	グラウンドヤード／テーブルゲーム	第2回グラウンドゴルフ大会		
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		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	WRAP／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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	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・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	フラダンス／みんなで餃子作るよ		
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		
	30	31	お知らせ		掲示板		
午前	IMR入門／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	今年は猛暑といわれながらも、朝晩の気温の変化が目立つようになりました。 コロナ感染は相変わらず、増えており、人が密集するところでは、感染が広がりがり 学校とかでも問題になっているようです。これからインフルエンザも流行する 季節になりますので、手洗い・うがい・マスク着用ご協力お願いします		スポーツの秋がやってきました。デイケアでも恒例の 運動会に加え、前回好評だったグラウンドゴルフ大会を 開催予定です。たのしいイベントを考えております。 ぜひ、参加してみてください		
	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・パソコン・テーブルゲーム					