

デイケア ひかり 3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		1	2	3
午前	ついに3月。もう少しすると桜が咲く季節になりますね 寒暖の差があり、体調を崩しやすく、感染症もまだまだ 流行しています。1人1人が感染予防に気をつけ、 楽しく、安全に通えるようご協力お願いいたします。		就労に向けて動き出したメンバーも入れば、新しいメンバーも加わり、 新しい雰囲気になりつつあります。私たちスタッフも出来るだけ 寄り添えるように対応していきますので、何かご意見がありましたら お伝え下さい。そろそろ園芸を頑張っていく予定です。		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		
午後					おひな祭り会		
クラブ					ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	就労支援/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/園芸	フラダンス/パン作り/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: ミステリーツアー		
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	対人トレーニング/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/園芸	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ゴルフ・チャンバラ	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		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	メンタル強化/ストレッチ	のんびりヨガ	春分の日	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	中級脳トレ/園芸	ゆっくり写経・書道		グランドヤード/テーブルゲーム	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		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	31
午前	WRAP・IMR入門/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/園芸	フラダンス/パン作り/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・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・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		