

## デイケア ひかり 4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
	1	2	3	4	5	6	7
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		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	メンタル強化/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	バス遠足: ミステリーツアー	桜ウォーキング(雨天変更)	音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	桜ウォーキング(雨天変更)	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		
	15	16	17	18	19	20	21
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・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	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		
	22	23	24	25	26	27	28
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	ゆっくり写経・書道	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	棒サッカー・風船パレー		
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		
	29	30	5月1日	5月2日	デイケアのお知らせ		
午前	<b>昭和の日</b>	のんびりヨガ	調理実習:	座ってリズム体操	いよいよ4月になり、新生活がスタートする人も増え、周りが ざわざわしているかもしれません。世間の波に飲み込まれず、 自分のペースで生活するよう心がけて下さい。月末は ゴールデンウィークです。みんなで春をたのしみましょう		
		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		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			
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			