

デイケア ひかり 5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
	お知らせ		1	2	3	4	5
午前	<p style="color: red;">ゴールデンウィークもあり、生活リズムが崩れやすく、新しい環境に慣れてくることで、疲れが出やすくなる時期でもあります。</p> <p style="color: red;">5月病を上手く乗り越えて、沢山の楽しいイベントを考えていますので元気に通所して下さると嬉しいです</p>		調理実習：	座ってリズム体操	憲法記念日	休み	休み
			食事・足湯	食事・足湯			
午後			音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球			
クラブ			パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸			
	6	7	8	9	10	11	12
午前	振替休日	のんびりヨガ	粉ものの日だよ：たこ焼きだー	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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後		園芸／レジン／麻雀／手芸／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	棒サッカー・風船パレー	卓球・Wiiテニス／英会話講座		
クラブ		クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	13	14	15	16	17	18	19
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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	バス遠足：グランドゴルフ	園芸／レジン／麻雀／手芸／1人カラオケ	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		クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	20	21	22	23	24	25	26
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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ／園芸	ゆっくり写経・書道／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	バラ園ウォーキング	棒サッカー・風船パレー		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	27	28	29	30	31	6月1日	6月2日
午前	WRAP・IMR入門／ストレッチ	のんびりヨガ	こんにやくの日：こんにやく料理するよ	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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ／園芸	バラ園ウォーキング	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	グランドヤード・テーブルゲーム	バラ園ウォーキング		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		