

デイケア ひかり 7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	バス遠足:海に行くよー	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	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・ストラックアウト・Wii野球	流しそうめん		
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		
	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・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	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	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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	海の日	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		
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	バス遠足:プラネタリウム	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		
	22	23	24	25	26	27	28
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	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	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		
	29	30	31	お知らせ			
午前	WRAP・IMR入門/ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習:	梅雨の時期から夏本番を迎え、厳しい暑さが続きます。冷たいものを取り過ぎて胃腸を冷やしすぎると、食欲不振になってしまう事があります。また、マスクをしている事で、のどが潤いていないと自覚できず、脱水になりやすいです。夏野菜は適度に体を冷やす効果もありますので、ビタミン、ミネラルを取りながら、元気に夏を乗り切りましょう			
	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯				
午後	中級脳トレ/園芸	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				
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				