

## デイケア ひかり 9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	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/写経/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	棒サッカー・風船バレー		
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		
	9	10	11	12	13	14	15
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/写経/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・風船バレー	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		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	<b>敬老の日</b>	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/写経/1人カラオケ	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	バス遠足: 社会科見学		
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			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	<b>振替休日</b>	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/写経/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	グラウンドヤード・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		
	30	10月1日	10月2日	10月3日	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:	座ってリズム体操	あつという間に、9月になってしまいました。 デイケアで新たに始まったプログラムも少しずつ 受け入れられて、良かったと思っています。これからも 工夫していきますのでよろしくお願ひします		
	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/写経/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			
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			