

デイケア ひかり 12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	SST/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	陶芸・レジン・麻雀	グランドヤード		
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	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	卓球・英会話教室		
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	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	陶芸・レジン・麻雀	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		
	23	24	25	26	27	28	29
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	ストレッチとかくし芸準備	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・グランドヤード	年末恒例かくし芸大会		
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			
年末年始のお知らせ					来年1月の予定		
午前	<p>デイケアは12月28日～1月5日までお休みです。 デイケアは、新年は1月6日の月曜日からスタートします</p> <p>年末年始、県外に出かけたり、ご家族が帰省したりと、沢山のひとと交流する方が多いと思います。</p>				<p>1月6日からスタートです。バスで初詣に行き、</p> <p>午後から餅つき予定です。</p>		
午後	<p>手洗い・うがい、マスクの着用など行ない感染症に気をつけて、元気に新年迎えられますよう、</p>				<p>また、恒例のスポーツかるたやお正月遊びなども</p>		
クラブ	<p>各自体調管理に気をつけていきましょう。年内は沢山のイベント企画しています。楽しみましょう。</p>				<p>考えています。お楽しみに！！</p>		