

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
	3月31日	1	2	3	4	5	6
午前	コミュニケーション／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	卓球・Wiiテニス		
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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	お休み	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	陶芸・レジン・麻雀	バス遠足：花見		
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		
	14	15	16	17	18	19	20
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・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	グラウンドヤード・英会話		
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		
	21	22	23	24	25	26	27
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	陶芸・レジン・麻雀	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		
	28	29	30	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
午前	WRAP・IMR入門／ストレッチ	昭和の日	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	中級脳トレ／園芸		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	卓球・Wiiテニス		
クラブ	麻雀・クッキング		パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	5月5日	5月6日	5月7日	お知らせ			
午前	こどもの日	振替休日	調理実習：	いよいよ4月。新スタートを始める方が多く、世間は新しい生活に慣れず、パタパタしたように感じるかもしれません。みなさんも春の陽気に誘われて、眠たいなー、体がだるいなーと、気がついたら五月病みたいになってしまわぬよう、規則正しい生活を心がけましょう。 暖かくなってくるので、イベントも企画しますので是非デイケアにお越し下さい。			
			食事・足湯				
午後			音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏				
クラブ			パソコン・麻雀・手芸・園芸				