

デイケア ひかり 6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	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		
	9	10	11	12	13	14	15
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	パン作り：ベーコンエビ		
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	WRAP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・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		
	23	24	25	26	27	28	29
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	バス遠足：紫陽花見学	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		
	30	掲示板		お知らせ			
午前	WRAP・IMR入門／ストレッチ	新しいメンバーも増え、新しいプログラムなどスタッフも考えています。		寒暖の差が大きく、また湿度も高くなってきてくる季節。細菌が繁殖しやすい季節です			
	食事・足湯	7月4日は、海などのイベントも企画しています。		ご飯の食べ残しやパンなどカビやすく食中毒になりやすい環境になります			
午後	中級脳トレ／園芸	何かやりたいプログラムやイベントなどがありましたら、スタッフにご相談ください		食べる分だけ料理したり、残る分は冷凍保存など、食品を無駄なく、安全に食べられる工夫を			
クラブ	麻雀・クッキング	皆さんが安心でき、楽しめる空間作りをしていきますのでよろしくお願いします		しながら体調崩さないよう気をつけましょう			