

デイケア ひかり 令和7年 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
	1	2	3	4	5	6	7
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		
	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／写経／1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	お菓子作り・手芸・陶芸・麻雀	グラウンドヤード		
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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	敬老の日	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／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	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	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	秋分の日	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	お菓子作り・手芸・陶芸・麻雀	棒サッカー・風船バレー		
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		
	29	30	掲示板		お知らせ		
午前	WRAP・IMR入門／ストレッチ	のんびりヨガ	今、新型コロナ、マイコプラズマ肺炎、RSウイルスなど、発熱や咳、 息苦しさなどが出る感染症が流行しています。 また、新型コロナは最近発熱しないで感染していることもあります ので、体調悪いときは、すぐ内科に受診しましょう		まだまだ残暑が厳しいです。 熱中症に気をつけて、こまめに水分とりましょう 今月は社会科見学を予定しています。 夏バテしないよう体調管理していきましょう		
	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					
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ					