

デイケア ひかり 令和7年 10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
	掲示板		1	2	3	4	5
午前	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		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		
午後			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			パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	6	7	8	9	10	11	12
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	お休み	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	ミニミニ走らない運動会	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			
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			
	13	14	15	16	17	18	19
午前	スポーツの日	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/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	グランドヤード		
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		
	20	21	22	23	24	25	26
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/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	バス遠足：グランドゴルフ大会		
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	麻雀・園芸		
	27	28	29	30	31	11月1日	11月2日
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・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/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・射的	みんなでたこ焼きパーティー		
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		