

デイケア ひかり 令和7年 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
	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	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	棒サッカー		
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		
	22	23	24	25	26	27	28
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	かくし芸大会	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	忘年会		
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	一年の振り返り		
	掲示板				お知らせ		
午前	あっという間に12月になりました。今年は暑かった夏から急に冬になってしまい、体調を崩しやすかったり、例年より早くインフルエンザの流行もあり、まだまだ冬の感染症には気をつける必要があります。年末年始県外に行かれたり、多くの人が集まる所に				デイケアは12月27日から1月4日までお休みになります。長期お休みですが、来年皆さんに元気に会えることを楽しみにしています。体調管理に気をつけましょう		
午後							
クラブ							
	出かけることもあると思いますが、手洗いうがいに気を付けましょう						