

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		
	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	休み	休み
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		
	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	休み	休み
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		
	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・ボッチャ・ホッケー	棒サッカー	休み	休み
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		
	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	休み	休み
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				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お会えることを楽しみにしています。		
午後							
クラブ					体調管理に気をつけましょう		