

## ダイケア ひかり 令和8年1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
	5	6	7	8	9	10	11
午前	バス遠足：初詣	バス遠足：初詣	餅つき	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	書き初め・正月遊び	書き初め・正月遊び	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	餅つき	書き初め・スポーツかるた		
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		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	お休み	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		ストレッチ／園芸／麻雀／写経	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	陶芸・レジン・麻雀	卓球・英会話教室		
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		
	19	20	21	22	23	24	25
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	ストレッチ／園芸／麻雀／写経	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・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		
	26	27	28	29	30	31	2月1日
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	ストレッチ／園芸／麻雀／写経	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	陶芸・レジン・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		
	デイケアからのお知らせ				送迎を利用されている方へ		
午前	<p>デイケアは今年で8回目の新年を迎えることになりました。送迎を開始し、新しいメンバーも増えてきました。</p> <p>プログラムも少しずつ変わってきて、新しい事にも挑戦しています。冬場は空気の乾燥や、インフルエンザが大流行です。</p> <p>体調管理が大切ですが、天候不良により何となく気分がふさいでしまったり、年末年始で睡眠リズムが崩れた人は、</p> <p>戻すのがしんどいと思います。そんな時こそ、デイケアを活用してください。楽しくデイケアでリズムを戻しましょう。</p>				<p>道路事情により、いつもの時間にお迎えに行けなかったりすることもあります。</p> <p>デイケアから送迎が困難なとき以外は遅れても必ず行きますので、暖かい所でお待ちください。</p>		
午後							
クラブ							