

デイケア ひかり 令和8年 2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
	2	3	4	5	6	7	8
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	節分イベント	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		パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	メンタル強化／ストレッチ	のんびりヨガ	建国記念日	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		
午後	中級脳トレ／園芸	園芸／麻雀／体力アップ体操／1人カラオケ		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		1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	16	17	18	19	20	21	22
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／麻雀／体力アップ体操／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		
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		
	23	24	25	26	27	28	3月1日
午前	天皇誕生日	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		
		食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後		園芸／麻雀／体力アップ体操／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	風船パレー		
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		
	掲示板				お知らせ		
午前	いよいよ2月。節分が過ぎて立春が来ると、もうすぐ春が来ると言われています。 大雪の影響もあり、送迎の方は予定時間より遅くなることもあります、無理しないで 暖かいところでお待ちください。				インフルエンザやコロナウイルスなど、のどの風邪 意外にも、ノロウイルス等のお腹の感染症も 流行しやすい時期です。手洗い、うがいをしっかり して体調管理に気をつけましょう		
午後							
クラブ	暖房などで乾燥していますので、こまめな水分補給をお願いします						