

デイケア ひかり 令和8年 4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
	お知らせ		1	2	3	4	5
午前	世間では新年度が始まり、新しい生活で慌ただしくしている人が多くなっています。自分には関係無いと思っても周りがソワソワしていることで、自分の気分も影響を受ける事があります。気になる人はスタッフに相談してください		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		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	SST/ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	バス遠足：お花見	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/体カアップ体操/Wiiゲーム	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	Wiiゲーム・卓上ゲーム/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		
	13	14	15	16	17	18	19
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/体カアップ体操/Wiiゲーム	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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	メンタル強化/ストレッチ	のんびりヨガ	バス遠足：お花見	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/体カアップ体操/Wiiゲーム	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グランドヤード/麻雀	風船パレー		
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		
	27	28	29	30	送迎を利用されている方へ		
午前	WRAP・IMR/ストレッチ	のんびりヨガ	昭和の日	座ってリズム体操	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。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、お待ちください。 休みの連絡は、8：40以降にお願いします		
	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/体カアップ体操/Wiiゲーム		ゴルフ・Wiiボーリング・テニス/麻雀			
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			