

デイケア ひかり 令和8年 9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
	8月31日	9月1日	2	3	4	5	6
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	SST /ストレッチ	のんびりヨガ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	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/作業療法	調理実習/作業療法/麻雀	ゴルフ・Wiiボーリング・テニス/麻雀	Wiiテニス・ボーリング/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談		
	7	8	9	10	11	12	13
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	メンタルトレーニング /ストレッチ	のんびりヨガ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	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/Wiiゲーム	調理実習/作業療法/麻雀	ゴルフ・Wiiボーリング・テニス/麻雀	グラウンドヤード/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談		
	14	15	16	17	18	19	20
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前	アングーマネージメント /ストレッチ	秋のグラウンドゴルフ大会	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼	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/Wiiゲーム	調理実習/作業療法/麻雀	ゴルフ・Wiiボーリング・テニス/麻雀	棒サッカー/麻雀		
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談		
	21	22	23	24	25	26	27
朝活	敬老の日	国民の休日	秋分の日	健康チェック・面談	健康チェック・面談	休み	休み
午前				座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス		
お昼				食事・足湯	食事・足湯		
午後				ゴルフ・Wiiボーリング・テニス/麻雀	風船バレー/麻雀		
午後活				運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談		
	28	29	30	デイケアからのお知らせ			
朝活	健康チェック・面談	健康チェック・面談	健康チェック・面談	水曜日のプログラムですが今月より午前と午後の内容が入れ替わっています。 食事に重なってしまい調理実習が昼ご飯の負担を避ける為、入れ替えました。 また、午後の調理実習は作業療法、麻雀などから選択して参加していただく事に しましたので、変更になったことで興味がある方は是非主治医にご相談の上、 お越し下さい。通所中の方も曜日変更したい場合はご相談ください			
午前	WRAP・IMR入門 /ストレッチ	のんびりヨガ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏				
お昼	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/Wiiゲーム	調理実習/作業療法/麻雀				
午後活	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談	運動・卓上ゲーム・Wiiゲーム・面談				