

デイケア ひかり 6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
	3	4	5	6	7	8	9
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：鮭の西京焼き	かんたんリズム運動	エアロビクス・ズンバ	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	卓球		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	スイーツ作り・麻雀	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	グループワーク・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：野菜の味噌バター炒め	かんたんリズム運動	エアロビクス・ズンバ	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	バス遠足 プラネタリウム	グランドヤード		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	スイーツ作り・麻雀	カラオケ・麻雀		カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：ししゃもの南蛮漬け	かんたんリズム運動	エアロビクス・ズンバ	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	フラダンス入門		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	スイーツ作り・麻雀	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：しそ春巻き	かんたんリズム運動	エアロビクス・ズンバ	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	健康講座：生活習慣病②		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	スイーツ作り・麻雀	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	糖尿病について		
	クラブ活動		個人面談	デイケアの利用方法			
午前	クラブ活動は目安として記載してありますが、 自主的に行なう時間ですので、自分のやりたい事を 選択できます。記載してない内容でも実施できます。 時間を有効活用できるよう工夫して活動しましょう。		3ヶ月毎に個人目標について 面談しています。 利用目的を明確にしていく為に 実施しています。	デイケア（6時間利用） 9：30～15：30 ショートケア（3時間利用） 午前：9：30から 午後：12：30から			
午後							
クラブ							