

## デイケア ひかり 7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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：なすと水菜のツナサラダ	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	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	ボッチャ・吹き矢	卓球		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	スイーツ作り	カラオケ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	グループワーク	バス遠足：海に行こう	調理実習：デリ風タコのマリネサラダ	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	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	流しそうめん	音楽療法	ボッチャ・吹き矢	グラウンドヤード		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム		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		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	<b>海の日</b>	のんびりヨガ	調理実習：白菜の肉巻き香味ダレ添え	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
		食事	食事	食事	食事		
午後		陶芸・削り絵・麻雀・手芸	音楽療法	ボッチャ・吹き矢	フラダンス入門		
クラブ		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		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：蒸し鶏ともやしサラダ	ボッチャ・吹き矢	エアロビクス・Zumba	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	かんたんリズム運動	健康講座 睡眠について		
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			
	29	30	31	クラブ活動について			
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：豚肉とキャベツのレモン蒸し	クラブ活動は、目安として記入してありますが、自主的に活動する時間ですので、記入しなくても、やりたい事を選択できます。時間を有効活用できるよう、工夫して活動しましょう。			
	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	オカリナ教室				
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				