

デイケア ひかり 8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		利用時間	1	2	3	4
午前	連休で生活リズムが崩れやすく、ストレスなどから精神面も崩しやすい季節です。大きく体調を崩す前に デイケアを上手く利用して、対処していきましょう。 個別に対応していきます		デイケア	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
			9:30~15:30	食事	食事		
午後			ショートケア(3時間)	ポッチャ・吹き矢	グランドヤード		
クラブ			午前9:30~ 午後12:30~	麻雀・テーブルゲーム	散歩・麻雀・園芸		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：ふわふわ彩りつくね	かんたんリズム運動	バーベキュー準備	休み	休み
	食事	食事	食事	食事	バーベキュー イベント		
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			
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			
	12	13	14	15		16	17
午前	振替休日	茶話会・グループワーク	お盆休み	お盆休み	エアロビクス・Zumba	休み	休み
		食事			食事		
午後		陶芸・削り絵・麻雀・手芸			フラダンス入門		
クラブ		スイーツ作り・麻雀			散歩・麻雀・園芸		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：ところてん中華サラダ	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	ポッチャ・吹き矢	健康講座：薬剤師		
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	薬の特徴、副作用について		
	26	27	28	29	30	31	9月1日
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：簡単豚肉の梅肉和え	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	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	Wiiスポーツ、または英会話講座		
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	散歩・麻雀・園芸		