

デイケア ひかり 10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	6
午前	季節の変わり目です。 体調管理に気をつけて 過ごしましょう	のんびりヨガ	調理実習：キャベツの甘辛炒め	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	ポッチャ・吹き矢	グラウンドヤード		
クラブ		削り絵・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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：簡単ミートカップ	第2回 秋の大運動会	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	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		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		カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	体育の日	のんびりヨガ	調理実習：ししとうと竹輪のマヨ炒め	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	ポッチャ・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		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	WRAP入門	祝日	調理実習：長いものステーキ	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	楽しく体を使って脳トレ		音楽療法	ポッチャ・吹き矢	健康講座：生活習慣病③ 高脂血症について		
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			
	28	29	30	31	デイケアの利用方法		
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：鮭とブロッコリー炒め	かんたんリズム運動	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		
	食事	食事	食事	食事			
午後	楽しく体を使って脳トレ	バス遠足：プラネタリウム	音楽療法	ポッチャ・吹き矢			
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			