

デイケア ひかり 11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
	個人面談		デイケアの利用方法		1	2	3
午前	3ヶ月毎に個人目標について面談していく事になっています どんな目的で利用していくか、明確にしていくために実施し 普段気になっていることなど、相談にも対応していきます。		デイケア（6時間利用）		エアロビクス・Zumba	休み	休み
			9:30~15:30		食事		
午後			ショートケア（3時間利用）		健康講座：生活習慣病③ 高脂血症について		
クラブ			午前：9:30から 午後：12:30から		カラオケ		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	振替休日	バス遠足：紅葉	調理実習：肉巻きキャベツ	リズム体操	エアロビクス・Zumba	休み	休み
			食事	食事	食事		
午後			音楽療法	ポッチャ・吹き矢	英会話講座 削り絵・麻雀・Wiiスポーツ		
クラブ			カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：鶏胸肉の生姜焼き	リズム体操	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	グランドヤード		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：長いものステーキ	リズム体操	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	みんなで焼き芋を作ろう	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	健康講座 病気・症状について①		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ		
	25	26	27	28	29	クラブ活動	
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：簡単ミートカップ	リズム体操	エアロビクス・Zumba	各自が選択した活動を自主的に 行なう活動です。 記入内容ははめくまじらず す。 まったく違う物でも可能です。 マツにイ事を目かで見つかる こと 時間を有効活用しましょう	
	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	カラオケ・DVD鑑賞	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ		