

## デイケア ひかり 12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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：焼肉のせスティックパイ	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	卓球		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	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		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：チキンロールキャベツ	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	グラウンドヤード		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り	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		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：ポテトのふわふわ照り焼き	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	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・スイーツ作り	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		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	第1回麻雀大会前半戦	のんびりヨガ	調理実習：ビーフシチュー	かんたんリズム運動	第2回かくし芸大会	休み	休み
	食事	食事	クリスマス会	食事	お楽しみランチ会		
午後	第1回麻雀大会後半戦	陶芸・削り絵・麻雀・手芸	クリスマスコンサート ハントンライスとコラボセッション	ポッチャ・吹き矢	2次会だよ。忘年会		
クラブ		カラオケ・DVD鑑賞・スイーツ作り		麻雀・テーブルゲーム			
	お知らせ	個人面談	クラブ活動		デイケアの利用方法		
午前	年末年始の長期連休で、 来年は1月6日から開始に なります。体調を崩さず、 新年を迎えられますように	3ヶ月毎に個人目標について 面談しています。	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。記載してい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。		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		利用目的を明確にしていく為に					
クラブ		実施しています。					