

## デイケア ひかり 1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
	6	7	8	9	10	11	12
午前	茶話会	バス遠足：初詣	調理実習：鮭のちゃんちゃん焼き	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	新年会：人間すごろく	書き初め・旗源平	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	餅つき・スポーツかるた		
クラブ		七草がゆ作り	カラオケ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム			
	13	14	15	16	17	18	19
午前	成人の日	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		
午後		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		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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：シーフードキムチ炒め	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	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		
	27	28	29	30	31	2月1日	2月2日
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：手羽先チキン	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		
	お知らせ	個人面談	クラブ活動		デイケアの利用方法		
午前	<p style="color: red;">新しい年の始まりです。</p> <p style="color: red;">寒さや乾燥、暴飲暴食などで、</p> <p style="color: red;">体調を崩しやすくなります。</p> <p style="color: red;">通所しながら体調を整えましょう</p>	3ヶ月毎に個人目標について 面談しています。 利用目的を明確にしていく為に 実施しています。	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							
クラブ							