

デイケア ひかり 7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
午前	新型コロナで外出自粛など、みなさんもストレスを感じていると 思いますが、先日の健康講座でもあったように、ただ恐れるの ではなく、正しい情報を理解し行動することで、自分や家族の 安全を守りながら、通所し気分転換していきましょう		調理実習：めんたいマヨ冷製うどん	かんたんリズム運動	バス遠足：海にいこう	休み	休み
			食事	食事	食事		
午後			音楽療法	パターゴルフ・吹き矢・ポッチャ	Wiiゲーム大会		
クラブ			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		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	SST	調理実習：七夕そうめん	のんびりヨガ	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	七イベント	音楽療法	パターゴルフ・吹き矢・ポッチャ	卓球・Wiiテニス		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	バスで星空を見に行こう	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		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	茶話会・心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：ネバネバうどん	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	パターゴルフ・吹き矢・ポッチャ	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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	WRAP入門	のんびりヨガ	調理実習：彩りサラダうどん	お休み	お休み	休み	休み
	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				
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				
	27	28	29	30	31	8月1日	8月2日
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：カリカリ梅のいなり蕎麦	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	パターゴルフ・吹き矢・ポッチャ	フラダンス		
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		