

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
	4	5	6	7	8	9	10
午前	茶話会	餅つき	調理実習：クリームグラタン	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	初詣	書き初め・旗源平	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	卓球・Wiiテニス		
クラブ	人生すごろく		カラオケ・麻雀	七草がゆ作り	カラオケ・散歩・麻雀・園芸		
	11	12	13	14	15	16	17
午前	成人の日	のんびりヨガ	調理実習：ヤンニョムチキン	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		
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		カラオケ・DVD鑑賞・散歩	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		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：蒸しパン	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	棒サッカー・Wiiボーリング		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・散歩	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		
	25	26	27	28	29	30	31
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：濃厚クリームシチュー	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		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	カラオケ・DVD鑑賞・散歩	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		
	個人面談	健康掲示板・お知らせ			デイケアの利用方法		
午前	3ヶ月毎に個人目標について面談しています。自分と向きあい、自分の課題を知ることを利用して明確にしていく為に実施しています。	例年通りの楽しい年明けとはいかない状況下ですが、心身共に健康でいられるよう、感染しないだけではなく、家族に感染させないといった意識が重要になってきます。 昨年同様に、密集・密閉・密接は控え、マスク着用、手洗いうがいを心がけましょう。 年末年始に県外に行かれる方、他県の家族とお会いになる場合は、その場所、又はその人と離れてから1週間は、院内感染予防のため通所自粛にご協力ください。よろしくお願いたします。			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：9：30～12：30 午後：12：30～15：30		
午後							
クラブ							