

デイケア ひかり 3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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：桜餅	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	消しゴムはんこ作り	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	卓球・Wiiテニス		
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	心理テスト	のんびりヨガ	調理実習：ピリ辛坦々うどん	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	絵はがき	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	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	グループワーク	のんびりヨガ	調理実習：クリームパスタ	かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	春分の日	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	写経・ペン習字・習字	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	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：白菜の焼きうどん	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	みんなで大きな絵を描こう	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	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	麻雀・テーブルゲーム	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	29	30	31	健康掲示板・お知らせ			
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：ペンネポロネーゼ	コロナ感染が拡大し、各自の感染対策が重要になってきます。県内でもクラスターが確認され一人一人が感染を広めない努力が重要になってきます。 デイケアはみなさんが集まる場所なので、来られるみなさん一人一人の安全対策が感染予防につながります。ご協力お願いいたします			
	食事	食事	食事				
午後	楽しく体を使って脳トレ	ブラバンキーホルダー作り	音楽療法				
クラブ	麻雀・テーブルゲーム	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀	ボードゲーム・Wiiスポーツ・麻雀				