

デイケア ひかり 4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
	健康掲示板・お知らせ			1	2	3	4
午前	暖かくなってきましたが、まだまだ各自で新型コロナ感染の予防が必要です。4月は周囲が新生活で慌ただしくなりますが、規則正しい生活を送り、自己免疫が下がらないよう自己管理をしていきましょう。手洗い、うがい、マスク着用などは今後も継続していかなければなりません。デイケアはみなさんが集まる場所ですので、感染予防にご協力をお願いします。			かんたんリズム運動	エアロビクス・Zumba	休み	休み
				食事	食事		
午後				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	WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：サムゲタン風	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・園芸・麻雀・手芸	音楽療法	ポッチャ・吹き矢	バス遠足：お花見遠足		
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			
	12	13	14	15	16	17	18
午前	心理テスト・グループワーク	のんびりヨガ	調理実習：そうめんビビン麺	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	陶芸・園芸・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	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		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：ソトック	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・園芸・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	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		
	26	27	28	29	30	5月1日	5月2日
午前	IMR入門	のんびりヨガ	調理実習：チーズキンパ	昭和の日	エアロビクス・Zumba	休み	休み
	食事	食事	食事		食事		
午後	楽しく体を使って脳トレ	陶芸・園芸・麻雀・手芸	音楽療法		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		WIIゲーム・散歩・麻雀・園芸		