

デイケア ひかり 5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			6	7	8	9
午前	季節は暖かくなって、ゴールデンウィークで連休が続くと、気持ちも緩んで生活が不規則になったり、 感染対策の警戒が緩んでしまうことがあります。ワクチン接種が始まりましたが、マスク着用や、手洗い、 換気などの今までの3密を避ける自己防衛は継続して必要になっていきます。安全・安心できる場所として デイケアを利用していただけるよう、今後も感染予防対策に、ご協力お願いいたします。			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	柏餅を作ろう		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	SST	のんびりヨガ	調理実習：ジュシー煮豚	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	たこ焼きを作ろう	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		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	心理学入門	のんびりヨガ	調理実習：トマトのリゾット	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	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		
	24	25	26	27	28	29	30
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：簡単イカめし	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		
	31	個人面談	クラブ活動		デイケアの利用方法		
午前	IMR入門	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、自主的に行なう自由な 活動です。自分のやりたい事を選択できるので、記載してない内容でも 実施できますのでやりたい事をスタッフに伝えて下さい。 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：9：30～12：30 午後：12：30～15：30		
	食事						
午後	楽しく体を使って脳トレ						
クラブ	麻雀・テーブルゲーム						