

## デイケア ひかり 8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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST・心理学	のんびりヨガ	調理実習：生ハムの冷製パスタ	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	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		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	振替休日	のんびりヨガ	調理実習：すだち香る鶏南蛮うどん	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		
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		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		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	お盆休み	のんびりヨガ	調理実習：豚キムチ旨辛冷やし中華	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	フラダンス		
クラブ		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		
	23	24	25	26	27	28	29
午前	当事者研究入門	のんびりヨガ	調理実習：無限 肉そば	かんたんリズム運動	夏祭り：屋台準備	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	夏祭りだよ盆踊り		
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			
	30	31	個人面談	健康掲示板			
午前	IMR入門	のんびりヨガ	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。	夏の暑さ本番になってきました。コロナの感染拡大は続いています。ワクチンを接種したからといって、感染予防しなくていいわけではありません。マスクの着用、手洗いや、3密を避けましょう。逆にマスクをしている事で、普段より脱水症状に気づけなくなるため、こまめに水分摂取を心がけ、熱中症予防していきましょう			
	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					
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					