

## デイケア ひかり 12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		1	2	3	4	5
午前	コロナ感染予防ワクチン接種が進みつつありますが、接種したから かからないわけではありません。変異株は感染力が強く、みなさんが しっかり感染予防していく事が重要です。手洗い、消毒、マスク着用 不要不急の外出の自粛など健康管理に気をつけましょう。		調理実習：韓国風雑煮	座ってリズム体操	かんたんダンス	休み	休み
			食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後			音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・Wiiボーリング・Wiiフリスビー	卓球・Wiiテニス / 創作活動		
クラブ			パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	SST・若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：野菜たっぷり塩麴スープ	座★ダンス	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	脳トレ / 作業療法 / アート / ゲーム	パン作り / 陶芸 / 麻雀 / 手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・射的・カーリング	棒サッカー / 創作活動		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	心理学入門・健康体操	のんびりヨガ	調理実習：パブリカと生ハムのサラダ	イスに座って筋トレ	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	脳トレ / 作業療法 / アート / ゲーム	パン作り / 陶芸 / 麻雀 / 手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・ポッチャ・吹き矢	美容講座・フラダンス / 創作活動		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	WRAP入門・引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：マルゲリータスティック	座って有酸素運動	かんたんダンス	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	脳トレ / 作業療法 / アート / ゲーム	パン作り / 陶芸 / 麻雀 / 手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	ゴルフ・卓上ホッケー・ストライクアウト	クリスマスソング演奏会		
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	座って体操・卓上カーリング	パソコン・ギター・麻雀	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀	卓上カーリング・麻雀・園芸		
	27	28	年末年始のお知らせ		お知らせ		
午前	IMR入門・ご長寿体操	第4回かくし芸大会	現在感染者は減少傾向にありますが、全くなくなったわけではありません。 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、一週間は院内感染予防のため、通所を自粛していただくよう 今年もご協力ください。よろしくお願いたします。12月29日～1月3日まで			みなさんが安心して通所できるよう、感染予防に 留意しながら、プログラム作成をしています。 例年通りのイベントができるかは、感染状況を 考慮して検討します。ご協力よろしくお願いたします	
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ					
午後	脳トレ / 作業療法 / アート / ゲーム	オカリナ発表会					
クラブ	座って体操・1人カラオケ・麻雀	ミニゲーム・第九合唱					