

## デイケア ひかり 2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
	個人面談	1	2	3	4	5	6
午前	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 クラブ実施しています。	のんびりヨガ	調理実習：鬼のお稲荷さん	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	食事・カフェ・マッサージ		
午後		パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・オカリナ	節分だ！！豆まき、恵方巻きを食べよう	卓球・Wiiテニス／創作活動		
クラブ		座って体操・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	SST／若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：絶品ソーセージ肉じゃが	座★ダンス	建国記念の日	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			
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・ストラックアウト			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	座って体操・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀			
	14	15	16	17	18	19	20
午前	心理学入門／健康体操	のんびりヨガ	調理実習：究極の鮭ホイル焼き	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	棒サッカー／創作活動		
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	座って体操・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	WRAP入門／引き締め体操	のんびりヨガ	天皇誕生日	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		
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		ゴルフ・グラウンドヤード	美容講座・フラダンス／創作活動		
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	座って体操・ギター・脳トレ		1人カラオケ・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸		
	28	健康掲示板・お知らせ			お知らせ		
午前	IMR入門／ご長寿体操	新たな変異株の流行がいろいろなところで確認されるようになり、ワクチンも3回目の接種が徐々に始まり ました。今回の変異株は感染力が強いため、より一層、各自の感染予防が重要になってきます。 密集・密閉・密接は控え、マスク着用、手洗いうがい、外食時の黙食など、感染予防に注意していただき、 安心・安全にデイケアを利用できるよう、ご協力よろしくお願いたします。			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						
午後	脳トレ／作業療法／アート／ゲーム						
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀						