

## 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	
	<b>掲示板</b>	お知らせ			個人面談	1	2	3
午前	春になり、暖かくなってきました。 お花見やゴールデンウィークなど 人混みに行く機会がある場合、 マスク着用しっかりとして予防しましょう	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。コロナ感染は1人1人の予防対策が 重要になってきます。不織布マスクを使用し、手洗いうがいをしっかりと、 3密を避け、安心・安全に過ごせるようご協力お願いいたします			3ヶ月毎に個人目標について個別に 面談しています。自分で目標を立て、 利用目的を明確にしていく為に 実施しています。	かんたんダンス	休み	休み
						食事・カフェ・マッサージ		
午後						卓球・Wiiテニス / 創作活動		
クラブ						ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	SST / 若返り体操	のんびりヨガ	調理実習：お花見弁当作り	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	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・Wiiボーリング・Wiiフリスビー	歩いて伏見川散策			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・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・ギター			
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	グループワーク / 引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：ロマンの豚丼	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	バス遠足：お花見	棒サッカー / 創作活動			
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス		ダンス・麻雀・園芸・ギター			
	18	19	20	21	22	23	24	
午前	WRAP入門 / ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：お肉のプロデッド	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	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター			
	25	26	27	28	29	30	5月1日	
午前	IMR入門 / ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：とろとろなめたけの中華丼	座って有酸素運動	<b>昭和の日</b>	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・グランドヤード				
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・卓上カーリング・麻雀				