

## 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
	2	3	4	5	6	7	8
午前	SST/若返り体操	<b>憲法記念日</b>	<b>みどりの日</b>	<b>こどもの日</b>	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		
午後	鯉のぼりを見に行こう				粉ものの日 たこ焼きパーティー		
クラブ	柏餅作り						
	9	10	11	12	13	14	15
午前	心理学入門/健康体操	のんびりヨガ	調理実習：タコのペペロンチーノ	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	バス遠足：いしかわ動物園	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	棒サッカー・グラウンドヤード		
クラブ		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		
	16	17	18	19	20	21	22
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：そうめんいなり	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・グラウンドヤード	バラ公園散策		
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			
	23	24	25	26	27	28	29
午前	WRAP入門/ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：玉ネギのロースト	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	バラ公園散策	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	バラ公園散策		
	30	31	お知らせ		個人面談		
午前	IMR入門/ご長寿体操	のんびりヨガ	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イベントを考慮し 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し、3密を避け、 デイケアで安心・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を実施 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。困ってる事や 相談したいことがある事などもお話し下さい。		
	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					
クラブ	ダンス・1人カラオケ・麻雀	バラ公園散策					