

デイケア ひかり 6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
午前	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お話し下さい。 クラブ 面談以外にも個別相談があるときはスタッフにお声かけ下さい。		調理実習：薔薇餃子	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フリッピー	卓球・Wiiテニス / 創作活動		
クラブ			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		
	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：コロコロ肉巻き	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・ストラックアウト	グラウンドヤード / 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・テーブルゲーム・麻雀	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	グループワーク or 心理学 / 引き締め体操	のんびりヨガ	調理実習：ミニコロッケ春巻き	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	バス遠足：プラネタリウム	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		パソコン・ギター・麻雀・ダンス	和菓子作り	ダンス・麻雀・園芸・ギター		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	WRAP入門 / ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：豚こまとごぼうの炒め煮	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・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	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		
	27	28	29	30	お知らせ		
午前	IMR入門 / ご長寿体操	のんびりヨガ	調理実習：台湾式クレープ	チェアロピクス	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ひします		
	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：海に行こう			
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				