

## デイケア ひかり 8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
	1	2	3	4	5	6	7
午前	SST/しっかり柔軟	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：茄子のチーズ焼き	座ってリズム体操	ダイエットダンス/マットで筋トレ	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	中級脳トレ/初級脳トレ	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	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	1人カラオケ・麻雀・パン作り	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・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	心理学入門/ゆったり筋力アップ	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：ちゃんちゃん焼き	山の日	ダイエットダンス/マットで筋トレ	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	中級脳トレ/初級脳トレ	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏		グランドヤード/英会話教室		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・パン作り	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・パン作り		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	お盆休み	お盆休み	調理実習：香味野菜の餃子ロール	座★ダンス	ダイエットダンス/マットで筋トレ	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・楽器演奏	ゴルフ・射的・ストラックアウト	美容講座・フラダンス/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・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	WRAP入門/体幹を鍛えよう	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：夏野菜のだし浸し	イスに座って筋トレ	夏祭り：屋台準備	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	中級脳トレ/初級脳トレ	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	夏祭り：縁日を楽しもう	夏祭りだよ盆踊り		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・パン作り	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス				
	29	30	31	個人面談	デイケア掲示板		
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：香味野菜のつくね	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。	7月から少しずつプログラムが変更になっています。月・火・金の午前中はプログラムを選択できます。また第2週の金曜の午後は英会話講座も開始します。内容が増えたデイケアに是非来てみて下さい。		
	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	中級脳トレ/初級脳トレ	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏				
クラブ	1人カラオケ・麻雀・パン作り	1人カラオケ・ギター・脳トレ	パソコン・ギター・麻雀・ダンス				