

デイケア ひかり 9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	
	個人面談について		デイケアからのお知らせ		1	2	3	4
午前	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。	6月の梅雨明けから始まり、異常な暑さや、まとまった大雨など例年の気象状況とは違う中、コロナ感染対策のため、まだまだマスクを外した日常は戻ってきません。熱中症に注意しながら体調管理に気をつけていく必要があります。食事や睡眠をしっかり取り、体力をつけていきましょう。	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				
午後			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		ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	5	6	7	8	9	10	11	
午前	SST/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：炒り豆腐	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	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	お月見団子を作ろう	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	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	12	13	14	15	16	17	18	
午前	心理学入門/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：しいたけの肉巻き	座って有酸素運動	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・吹き矢・ポッチャ	棒サッカー/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			
	19	20	21	22	23	24	25	
午前	敬老の日	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：豆腐ステーキ	イスに座って筋トレ	秋分の日	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				
午後		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・グランドヤード				
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・麻雀・パン作り				
	26	27	28	29	30	10月1日	10月2日	
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：ぎゅうぎゅうロール	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	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	ミニ運動会 参加賞をゲットしよう	美容講座・フラダンス/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		ダンス・麻雀・園芸・パン作り			