

## デイケア ひかり 10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>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
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：屋台焼き	座ってリズム体操	<b>第5回大運動会</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	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			
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			
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
午前	<b>スポーツの日</b>	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：青椒肉絲	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		
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・射的・ストラックアウト	グラウンドヤード/英会話教室		
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	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
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：老舗の味、炒り豚	<b>送迎の必要な方は 本日送迎できないため 自分で来られる方のみ 開所しています</b>	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		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		ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
午前	対人スキル/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：えのきのからあげ	イスに座って筋トレ	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	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	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	<b>31</b>	<b>デイケア掲示板</b>		個人面談	<b>デイケアお知らせ</b>		
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	台風が過ぎ去ってから、一気に秋の風が吹くようになり、空を見上げると雲もすっかり秋の空で、夕日が沈むのも早くなりました。夏の疲れが残っている中、急激な気温の変化に身体がなじみず、体調を崩しやすくなる季節です。しっかり体調管理していきましょう。		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。	10月20日は送迎車の利用ができないため、送迎で来られている方は、前日の19日水曜日から21日の金曜日に振り替えて送迎するよう個別で予定をお伺いします。ご協力お願いいたします		
	食事・カフェ・マッサージ						
午後	中級脳トレ/初級脳トレ						
クラブ	1人カラオケ・麻雀・パン作り						