

デイケア ひかり 11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	6
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。	のんびりヨガ/まったりストレッチ	調理実習：長ネギのマリネ	文化の日	ダイエットダンス/椅子で体操	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		干支の置物作り	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・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		
	7	8	9	10	11	12	13
午前	SST/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：節約角煮	座★ダンス	ダイエットダンス/椅子で体操	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：紅葉	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・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		
	14	15	16	17	18	19	20
午前	心理学入門/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：白菜と豚肉のうま煮	イスに座って筋トレ	ダイエットダンス/椅子で体操	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・グラウンドヤード	風船バレー/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		
	21	22	23	24	25	26	27
午前	対人スキル/のびのびストレッチ	のんびりヨガ/まったりストレッチ	勤労感謝の日	イスに座って筋トレ	ダイエットダンス/椅子で体操	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	干支の置物作り		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		1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	28	29	30	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：えのきのからあげ	すっかり秋を通り越して冬の寒さがやってきました。寒暖の差から風邪をひきやすくなったり、冬の感染症が流行してくる季節になります。また空気も乾燥しているのを痛めやすくなります。マスクの着用、手洗い、うがいをし、体調管理していきましょう。また、足元や首を冷やさない服装など工夫して、元気に冬を乗り越えましょう。			
	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				