

デイケア ひかり 12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。	新型コロナウイルスの感染が拡大してきたことに伴い、より一層のみなさん1人1人の正しいマスクの着用、手洗い、うがい、食事時の黙食が重要になります。みなさんが安心して利用出来るよう、スタッフも感染対策しておりますが、外出される機会が増える時期ですが、感染対策にご協力お願いいたします。	座ってリズム体操		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				
午後			ゴルフ・Wiiボーリング・Wii frisbee		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／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：白菜と豚肉のうま煮	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	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・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	餅つき	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／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：松ぼっくりケーキ	座って有酸素運動	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・吹き矢・ポッチャ	フラダンス入門／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	対人スキル／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	調理実習：パイシートアレンジ	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	先取りクリスマス会			
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			
	26	27	28	年末年始のお知らせ				
午前	IMR入門／のびのびストレッチ	のんびりヨガ／ゆったりストレッチ	かくし芸大会	新型コロナ感染が再び流行してきました。年末年始に県外のご家族との交流や、大人数での会食や、初詣などの多くの人が集まるところでは、感染しやすい状況になります。 自分自身を感染から守ると同時に、持込まないという点からも、県外に行ったり、県外の方と交流した場合、最終日から3日間は風邪症状がないか自宅で確認してから通所するようお願いします				
	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					
午後	中級脳トレ／初級脳トレ	パン作り／陶芸／麻雀／手芸	大忘年会					
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						