

デイケア ひかり 1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
	デイケアからのお知らせ		4	5	6	7	8
午前	<p style="color: red;">新型コロナ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(正しいマスクの着用、手洗い、うがい、食事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。</p>		餅つき	初詣	バスで初詣	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			スポーツかるた・風船バレー	福笑い・旗源平	投扇興・旗源平		
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		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	成人の日	のんびりヨガ/ゆったりストレッチ	調理実習:	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		
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		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		
	16	17	18	19	20	21	22
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:	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	風船バレー/創作活動		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	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		
	23	24	25	26	27	28	29
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:	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	フラダンス入門/創作活動		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	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		
	30	31	個人面談について		デイケア利用についてのご願い		
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	<p style="color: blue;">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。</p>		<p>年末年始に県外に行かれたり、また県外からご家族が来られて一緒に過ごす方も多いかと思えます。その様な過ごし方をした方は、その場所又は、その人と離れてから3日間は、院内感染予防のため、通所を自粛していただきます。 安心・安全の為にみなさん、ご協力お願いいたします。</p>		
	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					
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・ギター・脳トレ					