

デイケア ひかり 3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 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | 感染症はまだまだ油断できない状況が続きます。デイケアでは継続して正しいマスクの着用、手洗い、うがい、食事の中の黙食が重要になります。 季節の変わり目ですが、体調管理に気をつけましょう。 皆様の安全・安心の為、感染対策にご協力お願いいたします。 | | 調理実習：お好みチヂミ | 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 | 食事・カフェ・マッサージ | | |
| 午後 | | | 音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏 | ゴルフ・Wiiボーリング・Wii frisbee | ひな祭りイベント | | |
| 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 | みんなでケーキを作ろう | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 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：ニラまんじゅう | 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 | 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 | 卓球・Wiiテニス | | |
| 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 | | |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | 心理学／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：パンチャンヌン | 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 | 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 | グランドヤード／英会話教室 | | |
| 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 | | |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | 対人スキル／のびのびストレッチ | 春分の日 | 調理実習：ふんわり野菜春巻き | 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 | 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 | | 音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏 | ゴルフ・グランドヤード | みんなで餃子を作ろう | | |
| クラブ | 1人カラオケ・麻雀・調理実習 | | 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 | | |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 4月1日 | 4月2日 |
| 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 | 調理実習：手作りウインナー | 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・風船パレー | 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 | | |