

デイケア ひかり 7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
	3	4	5	6	7	8	9
午前	SST/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：ところん冷麺	座ってリズム体操	バス遠足：海でスイカ割り	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	座ってフラダンス/パン作り/麻雀	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・Wiiゴルフ・Wiiボーリング	ひんやりデザート作り		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	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		
	10	11	12	8	14	15	16
午前	対人スキル/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：ポテトサラダ	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・Wii野球・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・パソコン・テーブルゲーム	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		
	17	18	19	15	21	22	23
午前	海の日	のんびりヨガ	調理実習：やみつき厚揚げ	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		座ってフラダンス/パン作り/麻雀	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	グランドヤード/テーブルゲーム		
クラブ		1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	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		
	24	25	26	22	28	29	30
午前	WRAP/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：キャベツピザ	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	ゆっくり写経・書道	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グランドヤード・テーブルゲーム	フラダンス/手打ちうどん作り		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	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		
	31	掲示板			お知らせ		
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	いよいよ暑い夏がやってきました。少しずつ梅雨のだるさから、回復する時期ではありますが、急激な気温の上昇で夏バテになってしまう方もいます。また、高血圧の方はこの時期血圧が下がりやすいので、いつもと体調が違うなど感じた方は、受診するようにして下さい			コロナの感染は未だにありますが、それ以外の感染症も流行しています。風邪症状がある時は、無理をしないでしっかり内科受診して、重症化しないよう早期治療にご協力お願いします。デイケアでは引き続き、手洗い、マスクの着用のご協力をお願いします。今年もバス遠足で海に行きます。自然を感じに行きましょう		
	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・調理実習						