

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
	お知らせ		1	2	3	4	5
午前	急に朝晩の冷え込みが強くなり、冬の訪れを感じるようになりました。 毎年恒例のインフルエンザの予防接種も始まります。 空気も乾燥してきますので、手洗いうがいをごまめにし、マスクの着用をして感染予防に注意していきましょう		調理実習：	座ってリズム体操	文化の日	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			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			
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			
	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	調理実習：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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	フラダンス／パン作り／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		
	13	14	15	16	17	18	19
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：	座ってリズム体操	ストレッチ・ダイエットダンス	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	写経・ペン習字・書道・削り絵・手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	グラウンドヤード／テーブルゲーム	バス遠足：紅葉		
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		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	WRAP／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	勤労感謝の日	ストレッチ・ダイエットダンス	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	フラダンス／パン作り／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏		グラウンドヤード／たこ焼きパーティー		
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		ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	27	28	29	30	掲示板		
午前	IMR入門／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：	座ってリズム体操	季節の変わり目は、体調を崩しやすかったり、年末に向けて気持ちが悪くなくなって、落ち着かなくなったり気分が落ち込んだりと症状が変化しやすい時期になっています。体調管理に気をつけましょう		
	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	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・ホッケー			
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			