

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
	年末年始のお知らせ				1	2	3
午前	デイケアは12月29日～1月3日までお休みです。 デイケアは、新年は1月4日からスタートします。 年末年始、県外に出かけたり、ご家族が帰省したりと、沢山のひとと交流する方が多いと思います。 手洗い・うがい、マスクの着用など行ない感染症に気をつけて、元気に新年迎えられますよう、 各自体調管理に気をつけていきましょう。年内は沢山のイベント企画しています。楽しみましょう。				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		
午後					卓球・Wiiテニス		
クラブ					ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	4	5	6	7	8	9	10
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ゴルフ・Wiiボーリング	棒サッカー・風船パレー		
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	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	11	12	13	14	15	16	17
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	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	グラウンドヤード/テーブルゲーム		
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		
	18	19	20	21	22	23	24
午前	WRAP/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	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・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	みんなでピザを作ろう		
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		
	25	26	27	28	掲示板		
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	かくし芸大会	麻雀大会又は調理実習	季節の変わり目は、体調を崩しやすかったり、年末に 向けて気持ちがせわしくなったり、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	クリスマス会	フラダンス/パン作り/麻雀/手芸	大忘年会	麻雀大会又は調理実習			
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					