

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		個人面談について		4	5	6	7
午前	冬は寒さから、換気不足になって感染症にかかりやすくなります。 また、エアコンや、吸気の感想で、のどがダメージを受け、風邪にも かかりやすくなります。ビタミンCや水分をこまめにとり、体調管理に 気をつけていきましょう		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。	書き初め	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			
午後				福笑い・旗源平	みんなで餅つき			
クラブ				1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り			
	8	9	10	11	12	13	14	
午前	成人の日	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			
午後		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		カラオケ・麻雀・調理	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			
	15	16	17	18	19	20	21	
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／健康麻雀	パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	グランドヤード／テーブルゲーム	棒サッカー・風船バレー			
クラブ	1人カラオケ・調理	カラオケ・麻雀・調理	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			
	22	23	24	25	26	27	28	
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／健康麻雀	ゆっくり写経・書道・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・調理	カラオケ・麻雀・調理	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			
	29	30	31	デイケア利用についてお願い				
午前	IMR入門／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習	デイケアは12月29日～1月3日までお休みになります。 県外の方とお出かけしたり、人混みの中にお出かけしたりするときは、マスクを つけたり、うがいをしたりと、感染しないよう自己管理して元気に過ごせるよう 元気に1月もデイケアに来て下さい。お待ちしております。				
	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／健康麻雀	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					
クラブ	1人カラオケ・調理	カラオケ・麻雀・調理	パソコン・ギター・麻雀・ダンス					