

デイケア ひかり 2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		1	2	3	4
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、空気の乾燥で、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。	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			
午後				ゴルフ・Wii野球・ストラックアウト	節分イベント：みんなで鬼退治			
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			
	5	6	7	8	9	10	11	
午前	就労支援／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	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・チャンバラ	卓球・Wiiテニス			
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			
	12	13	14	15	16	17	18	
午前	振替休日	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		パン作り／陶芸／麻雀／手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	グラウンドヤード／テーブルゲーム	棒サッカー・風船バレー			
クラブ		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			
	19	20	21	22	23	24	25	
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	天皇誕生日	休み	休み	
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	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				
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				
	26	27	28	健康豆知識				
午前	就労支援／のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習	冬場によくある体調不良の症状は気温の差による血管収縮や、心身のストレスからくる緊張 状態が続き、頭痛や、意欲の低下、冬パテといった症状が出やすくなります。 体に出る場合や、心に出る場合など様々なので、一人で抱え込まず、主治医や、デイケアの スタッフに気軽に相談してください。早期に対処することが重要です				
	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					