

デイケア ひかり 8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		掲示板	1	2	3	4
午前	暑い夏がやってきました。今年は熱中症になりやすい環境や、 突然の豪雨など、体調を崩しやすい時期です。 夜間のエアコンは切らずに、しっかり水分をとりながら、対処しましょう 病院もお盆休みがありデイケアも変則的になります。		お盆休みで県外に出かけたり、ご家族 来られる事があると思いますが、少し ずつコロナの感染症も増えていますの 体調管理に気をつけてください	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・足湯	食事・足湯		
午後				ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球	バス遠足：12：30出発 滝を見に行こう		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・園芸						
	5	6	7	8	9	10	11
午前	メンタル強化/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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/1人カラオケ	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	棒サッカー・風船バレー	卓球・Wiiテニス/英会話講座		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	振替休日	のんびりヨガ	夏祭り屋台準備	お盆休み	お盆休み	休み	休み
		食事・足湯	食事・足湯				
午後		ミニミニ夏祭り 縁日と盆踊りだよ	夏祭りだよ 縁日と盆踊りで楽しもう				
クラブ							
	19	20	21	22	23	24	25
午前	対人トレーニング/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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/1人カラオケ	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	グラウンドヤード・テーブルゲーム		
クラブ	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	26	27	28	29	30	31	9月1日
午前	WRAP・IMR入門/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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後	中級脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/1人カラオケ	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	麻雀・クッキング	クッキング・マッサージ	パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		