

デイケア ひかり 10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
	9月30日	1	2	3	4	5	6
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	ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球	卓球・英会話教室		
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		
	7	8	9	10	11	12	13
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	走らない大運動会	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	走らないミニ運動会	後半もやるよ 走らない大運動会		
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				
	14	15	16	17	18	19	20
午前	スポーツの日	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・足湯	食事・足湯	食事・足湯	食事・足湯		
午後		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	グランドヤード・テーブルゲーム	棒サッカー・風船パレー		
クラブ		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		
	21	22	23	24	25	26	27
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	ゴルフ・吹き矢・ポッチャ・ホッケー	バス遠足 グランドゴルフ大会		
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			
	28	29	30	31	お知らせ		
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	秋が来たなあと感じつつ、やっかいなのは 温度の変化に体調を崩しやすかったり、 冬の流行しやすい感染症が少しずつ増えてきます 手洗い、うがい、マスクの着用よろしくお願ひします		
	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	ハロウィンイブだよ。仮装歌合戦	ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球			
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			