

デイケア ひかり 11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
午前	<p style="color: red;">急に朝晩の冷え込みが強くなり、冬の訪れを感じますね 毎年恒例のインフルエンザの予防接種も始まります。 空気も乾燥してきますので、手洗いうがいをごまめにし、 マスクの着用をして感染予防に注意していきましょう</p>		<p style="color: blue;">今年も残り2ヶ月になりました。新しく仲間に加わったメンバーも、 大きなイベントは、バス遠足の紅葉と、年末恒例かくし芸大会です。 楽しむことが一番。普段は1人ではできない事を、 是非デイケアで体験してってください。</p>		ストレッチ・ダイエットダンス	休み	休み
					食事・足湯		
午後					グラウンドヤード・英会話教室		
クラブ					1人カラオケ・麻雀・園芸		
	4	5	6	7	8	9	10
午前	お休み	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	ゴルフ・ストラックアウト・Wii野球	卓球・Wiiテニス		
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	1人カラオケ・麻雀・園芸		
	11	12	13	14	15	16	17
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	脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/陶芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・ポッチャ・吹き矢	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		
	18	19	20	21	22	23	24
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	脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/陶芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グラウンドヤード	バス遠足：紅葉見学		
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			
	25	26	27	28	29	30	12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	脳トレ/園芸	園芸/レジン/麻雀/写経/陶芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	棒サッカー・風船バレー	かくし芸演目の練習時間		
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	1人カラオケ・麻雀・園芸		