

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
	6	7	8	9	10	11	12
午前	書き初め・餅つき	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	バス遠足:初詣	書き初め・正月遊び	音楽療法:歌・ハンドベル・楽器演奏	書き初め・正月遊び	書き初め・スポーツかるた		
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		
	13	14	15	16	17	18	19
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	陶芸・レジン・麻雀	卓球・英会話教室		
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		
	20	21	22	23	24	25	26
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	棒サッカー・風船パレー		
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		
	27	28	29	30	31	2月1日	2月2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	陶芸・レジン・麻雀	グランドヤード		
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		
	デイケアからのお知らせ					送迎を利用されている方へ	
午前	<p>デイケアは8年前の11月からスタートして、今年で7回目の新年を迎えることになりました。</p> <p>プログラムも少しずつ変わってきて、新しい事にも挑戦しています。冬場は空気の乾燥や、流行性の感染症もあります。</p> <p>体調管理が重要ですが、天候不良により何となく気分がふさいでしまったり、年末年始で睡眠リズムが崩れた人は、</p> <p>戻すのがしんどいと思いますが、そんな時こそ、デイケアを活用してください。楽しくデイケアでリズムを戻しましょう。</p>					<p>冬場は道路事情により、いつもの時間にお迎えに行けなかったりすることもあります。</p> <p>デイケアから送迎が困難なとき以外は遅れても必ず行きますので、暖かいところでお待ちください。</p>	
午後							
クラブ							