

## 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
	3	4	5	6	7	8	9
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	中級脳トレと節分イベント	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	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		
	10	11	12	13	14	15	16
午前	メンタル強化/ストレッチ	お休み	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	中級脳トレ/園芸		音楽療法: 歌・ハンドベル・楽器演奏	陶芸・レジン・麻雀	お菓子作り		
クラブ	麻雀・クッキング		パソコン・麻雀・手芸・園芸	1人カラオケ・麻雀・園芸	麻雀・園芸		
	17	18	19	20	21	22	23
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・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		
	24	25	26	27	28	3月1日	3月2日
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	グランドヤード		
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		
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 style="color: red; font-weight: bold;">旧暦では2月4日の立春から新年が始まるとされています。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">暦の上では春の訪れが近いとされていますが、ここは北陸。やはりこれからの雪も怖いですね。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">しっかり食事や睡眠を取り、体調を整え、今流行しているインフルエンザやコロナ感染に気をつけましょう</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">寒い時期は筋肉を痛めやすいので、動き出すとき気をつけましょう</p>				<p style="color: purple;">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 style="color: purple;">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							