

## デイケア ひかり 3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	SST/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	中級脳トレとひな祭り	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	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	お菓子作り		
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		
	17	18	19	20	21	22	23
午前	WRAP入門/ストレッチ	のんびりヨガ	調理実習:	お休み	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	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/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		麻雀・園芸		
	24	25	26	27	28	29	30
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	陶芸・レジン・麻雀	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		
	31	お知らせ			送迎を利用されている方へ		
午前	IMR入門/ストレッチ	<p style="color: red; font-weight: bold;">2月になり暦の上では、立春を過ぎ、春に近づいているはずですが、雪が多くなり、寒くて家から出たくない日が多くなる時期がもう少し続きそうです。</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">一人では運動できなくてもみんなとなら、何となくがんばれたりする事ありませんか？</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">寒いと筋肉が収縮して腰や膝、首を痛めやすいので、是非運動しに来て下さい</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>		
	食事・足湯						
午後	中級脳トレ/園芸						
クラブ	麻雀・クッキング						