

デイケア ひかり 6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			1	2	3	4
午前	5月からコロナ感染に対する対応策が変更になり、マスクも緩和になっていますが、デイケア内では今まで通り、マスクの着用にご協力お願いいたします。屋外イベントなどは距離をとりつつマスクを外すなど デイケアでも対応しておりますので、安心・安全に利用出来るよう、みなさんご協力下さい。 今月はバス遠足を2回予定しています。是非興味のある方は参加して下さい			座ってリズム体操	ダイエットダンス/椅子で体操	休み	休み
				食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後				ゴルフ・Wiiゴルフ・Wiiボーリング	グランドヤード・テーブルゲーム		
クラブ				1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	5	6	7	8	9	10	11
午前	対人スキル/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：和風焼き野菜	座ってリズム体操	ダイエットダンス/椅子で体操	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	中級脳トレ/初級脳トレ	パン作り/陶芸/麻雀/手芸	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・Wii野球・ストラックアウト	バス遠足：プラネタリウム		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	12	13	14	15	16	17	18
午前	心理学/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：チーズとウインナーの春巻き	座ってリズム体操	ダイエットダンス/椅子で体操	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	中級脳トレ/初級脳トレ	座ってフラダンス/麻雀	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	和菓子の日：和菓子を作ろう		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	19	20	21	22	23	24	25
午前	WRAP/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：鮭の味噌マヨレンジ蒸し	座ってリズム体操	ダイエットダンス/椅子で体操	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	中級脳トレ/初級脳トレ	みんなで七夕飾りを作ろう	音楽療法：歌・ハンドベル・楽器演奏	ゴルフ・グランドヤード・テーブルゲーム	卓球・Wiiテニス		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		
	26	27	28	29	30	7月1日	7月2日
午前	IMR入門/のびのびストレッチ	のんびりヨガ	調理実習：野菜の肉巻き	座ってリズム体操	ダイエットダンス/椅子で体操	休み	休み
	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ	食事・カフェ・マッサージ		
午後	中級脳トレ/初級脳トレ	座ってフラダンス/パン作り/麻雀	バス遠足：図書館で読書しよう	軽スポーツ	フラダンス/テーブルゲーム		
クラブ	1人カラオケ・麻雀・調理実習	1人カラオケ・パソコン・テーブルゲーム	パソコン・ギター・麻雀・ダンス	1人カラオケ・麻雀・パン作り	ダンス・麻雀・園芸・パン作り		