



## プログラム 予定表

～ディケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
AM			スポーツ	美術 スポーツ English Class		土曜ディケア (フリー)
13:00			健康体操・頭の体操	グッジョブ セミナー		
PM			メディテーション			
	6	7	8	9	10	11
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (フリー)
13:00	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	グッジョブ セミナー	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM	SST	邦徳プログラム	メディテーション		カラオケ	
	13	14	15	16	17	18
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (フリー)
13:00	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	グッジョブ セミナー	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM	メンバーミーティング	邦徳プログラム	メディテーション		カラオケ	
	20	21	22	23	24	25
AM	脳活	心理プログラム English Time	調理実習 スポーツ		健康プログラム (栄養講座)	土曜ディケア (フリー)
13:00	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操		ラジオ体操 第二 健康体操	
PM	SST	邦徳プログラム	メディテーション		カラオケ	
	27	28	29	30		
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ大会 English Class	☆プログラムによって開始時間 が異なる場合があるため、詳細 は活動室のホワイトボードをご 確認ください。	
13:00	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	ビブリオバトル		
PM	フリー	フリー	メディテーション			