



## 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   | 5                  | 6               |
| AM    | 脳活             | 心理プログラム<br>English Time | スポーツ                    | 美術<br>スポーツ<br>English Class                       | 健康プログラム<br>(ふまねっと) | 土曜ディケア<br>(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<br>セミナー                                     | ラジオ体操 第二<br>健康体操   |                 |
| PM    | SST            | 邦徳プログラム                 | メディテーション<br>(Yoga 2)    |   | カラオケ<br>成年後見講座     |                 |
|       | 8              | 9                       | 10                      | 11  | 12                 | 13              |
| AM    | 脳活             | 心理プログラム<br>English Time | スポーツ                    | 美術<br>スポーツ<br>English Class                       | 健康プログラム<br>(栄養講座)  | 土曜ディケア<br>(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<br>セミナー                                     | ラジオ体操 第二<br>健康体操   |                 |
| PM    | 心理教育           | 革細工                     | メディテーション<br>(Body Scan) |   | カラオケ               |                 |
|       | 15             | 16                      | 17                      | 18  | 19                 | 20              |
| AM    | 脳活             | 心理プログラム<br>English Time | スポーツ                    | 美術<br>スポーツ<br>English Class                       | 健康プログラム<br>(ふまねっと) | 土曜ディケア<br>(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<br>セミナー                                     | ラジオ体操 第二<br>健康体操   |                 |
| PM    | SST            | 邦徳プログラム                 | メディテーション<br>(Yoga 2)    |   | カラオケ               |                 |
|       | 22             | 23                      | 24                      | 25  | 26                 | 27              |
| AM    | 脳活<br>調理実習     | 心理プログラム<br>English Time | スポーツ                    | 美術<br>スポーツ<br>English Class                       | 健康プログラム<br>(栄養講座)  | 土曜ディケア<br>(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<br>セミナー                                     | ラジオ体操 第二<br>健康体操   |                 |
| PM    | メンバー<br>ミーティング | 邦徳プログラム                 | メディテーション<br>(静坐瞑想)      |   | カラオケ               |                 |
|       | 29             | 30                      |                         |   |                    |                 |
| AM    |                | 心理プログラム<br>English Time |                         | ☆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                    |                         |   |                    |                 |
| PM    |                | 邦徳プログラム                 |                         |   |                    |                 |
|       | お休み            |                         |                         |   |                    |                 |