



プログラム 予定表 ～デイケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	1/8
AM	コグトレ	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	園芸 健康プログラム (ふまねっと)	土曜デイケア (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	邦徳プログラム	フリー	メディテーション (静坐瞑想)		カラオケ	
	10	11	12	13	14	15
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	VR SST スポーツ English Class	園芸 健康プログラム (ブレインジム)	土曜デイケア (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	フリー	革細工	メディテーション (Yoga 2)		カラオケ	
	17	18	19	20	21	22
AM	コグトレ	心理プログラム English Time	スポーツ	調理実習 美術 スポーツ English Class	園芸 健康プログラム (ふまねっと)	土曜デイケア (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	フリー	邦徳プログラム	メディテーション (Body Scan)		カラオケ	
	24	25	26	27	28	29
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	VR SST 美術 スポーツ English Class	園芸 健康プログラム (栄養講座)	土曜デイケア (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	邦徳プログラム	ゲーム大会	メディテーション (Yoga 1)		カラオケ	