



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	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	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	
	8	9	10	11	12	13
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 (フレインジム)	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	フリー	革細工	メディテーション (Yoga 2)		カラオケ	
	15	16	17	18	19	20
AM	 海の日 お休み	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)	土曜ディケア (フリー)
13:00		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	メディテーション (Body Scan)		カラオケ	
	22	23	24	25	26	27
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	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	
	29	30	31			
AM	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	☆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			
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 (静坐瞑想)			

