



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
AM		リーダーズ・インテグレーション	共通プログラム	共通プログラム	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	健康体操・頭の体操	健康体操	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM		フリー	フリー	フリー	カラオケ	
	7	8	9	10	11	12
AM	コグトレ	心理プログラム	共通プログラム	共通プログラム VRSST	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	フリー	フリー		カラオケ	
	14	15	16	17	18	19
AM	 スポーツの日 お休み	メンバーミーティング	共通プログラム	共通プログラム	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	健康体操・頭の体操	健康体操	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM		フリー	フリー	フリー	カラオケ	
	21	22	23	24	25	26
AM	脳活	心理プログラム	共通プログラム	共通プログラム VRSST	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	メンバーミーティング	革細工	フリー		カラオケ	
	28	29	30	31		
AM	コグトレ	メンバーミーティング	共通プログラム	共通プログラム		
13:00	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	健康体操		
PM	フリー	フリー	フリー	フリー		