



10月

## ダイケア リワークプログラム 予定表



時間	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM		心理プログラム	スポーツ	美術 スポーツ English	園芸 健康プログラム (ふまねっと)	土曜DC
13:00~		健康体操	健康体操・頭の体操	13:00~13:45	健康体操	
PM		オフィスワーク 邦徳プログラム	オフィスワーク メディテーション (静坐瞑想)	グッジョブ! セミナー	オフィスワーク カラオケ	
	7	8	9	10	11	12
AM	脳活	心理プログラム	スポーツ	美術 スポーツ VRSSST English	園芸 健康プログラム (ブレインジム)	土曜DC
13:00~	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	13:00~13:45	健康体操	
PM	オフィスワーク SST	オフィスワーク 邦徳プログラム	オフィスワーク メディテーション (Yoga2)	グッジョブ! セミナー	オフィスワーク カラオケ	
	14	15	16	17	18	19
AM		心理プログラム	スポーツ	美術 スポーツ English	園芸 健康プログラム (ふまねっと)	土曜DC
13:00~		健康体操	健康体操・頭の体操	13:00~13:45	健康体操	
PM		芋の子会 	オフィスワーク メディテーション (Body Scan)	グッジョブ! セミナー	オフィスワーク カラオケ	
	21	22	23	24	25	26
AM	コグトレ	調理実習 心理プログラム	スポーツ	美術 スポーツ VRSSST English	園芸 健康プログラム (栄養講座)	土曜DC
13:00~	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	13:00~13:45	健康体操	
PM	オフィスワーク	オフィスワーク 邦徳プログラム	オフィスワーク メディテーション (Yoga1)	グッジョブ! セミナー	オフィスワーク カラオケ	
	28	29	30	31		
AM	脳活	心理プログラム	スポーツ	美術 スポーツ English		
13:00~	健康体操・頭の体操	健康体操	健康体操・頭の体操	13:00~13:45		
PM	オフィスワーク	オフィスワーク 革細工	オフィスワーク メディテーション (静坐瞑想)	グッジョブ! セミナー		

◎感染症対応等の事情でプログラム変更もありますのでご了承ください。  
 場所はプログラムにより移動していただきます。開始時間の詳細は活動室のホワイトボードをご確認ください。  
 共通プログラムは任意参加です。空いている時間に活用していただきます。  
 木曜日のグッジョブ！セミナーは13:00から始まります。

◎朝に『3分スピーチ』を実施しています。気になるニュースなど自由な題材で発表していただきます。  
 また、個人課題の発表の時間も随時設定しております。

◎面談は午後申込制でありますが、担当スタッフとの相談により午前対応も検討します。

