



プログラム 予定表  
～デイケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM		ストレス コントロール	共通プログラム	共通プログラム	健康プログラム (フレイジム)	土曜デイケア (フリー)
13:00		健康体操	健康体操・頭の体操	なごやかSST ゆるやかSST	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM		革細工	フリー		カラオケ	
	7	8	9	10	11	12
AM	脳活	心理プログラム	共通プログラム	共通プログラム	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	フリー	フリー		カラオケ	
	14	15	16	17	18	19
AM	コグトレ	ストレス コントロール	共通プログラム	共通プログラム	健康プログラム (フレイジム)	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	なごやかSST ゆるやかSST	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 調理実習	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	フリー	革細工	フリー		カラオケ	
	28	29	30			
AM	コグトレ	 お休み	共通プログラム			
13:00	健康体操・頭の体操		健康体操・頭の体操			
PM	フリー		フリー			