



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
9:30 - 10:30	<お知らせ> ☆プログラムを若干、変更いたしました。 ☆活動室でのプログラムの他、 ディケア共通プログラムもあります。		自主活動	フリー	座談会	カラオケ 土曜ディケア (フリー)
10:40 - 11:30			散歩	エクササイズ	フリー	
13:00 - 14:30			フリー	健康講座	Japan Class	
	6	7	8	9	10	11
9:30 - 10:30	Plan of Action & Let's脳トレ	自主活動	自主活動	フリー	座談会	カラオケ 土曜ディケア (フリー)
10:40 - 11:30	ここ天	11:10 リズムストレッチ		リラックス	フリー	
13:00 - 14:30	自主活動	アクティビティ	フリー	りかば	Japan Class	
	13	14	15	16	17	18
9:30 - 10:30	Plan of Action & Let's脳トレ	自主活動	自主活動	フリー	座談会	カラオケ 土曜ディケア (フリー)
10:40 - 11:30	ここ天	11:10 リズムストレッチ	散歩	エクササイズ	フリー	
13:00 - 14:30	お楽しみ会	マナー講座	フリー	健康講座	Japan Class	
	20	21	22	23	24	25
9:30 - 10:30	Plan of Action & Let's脳トレ	自主活動	自主活動			土曜ディケア (フリー)
10:40 - 11:30	ここ天	11:10 リズムストレッチ				
13:00 - 14:30	自主活動	アクティビティ	フリー			
	27	28	29	30	31	1
9:30 - 10:30	Plan of Action & Let's脳トレ	自主活動	自主活動	フリー	座談会	
10:40 - 11:30	ここ天	11:10 リズムストレッチ	散歩	リラックス	フリー	
13:00 - 14:30	自主活動	マナー講座	フリー	りかば	Japan Class	