



プログラム 予定表

～デイケアいなほ～

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--|--|---|-------------|--|---------------------|
| | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9:30 - 10:30 |  |   | HAPPY NEW YEAR!! お正月休み | | 座談会 | 土曜デイケア (フリー) |
| 10:40 - 11:30 | | | | | フリー | |
| 13:00 - 14:30 | | | | | リラックス カラオケ | |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 9:30 - 10:30 | Plan of Action & Let's脳トレ | りかば | 自主活動 | エクササイズ | 座談会 | 土曜デイケア (フリー) |
| 10:40 - 11:30 | ここ天 | 自主活動 11:10 リズムストレッチ | プロジェクト | アクティビティ | 書き初め会 | |
| 13:00 - 14:30 | 自主活動 | ヘルスプロモーション | フリー Japan class | 自主活動 | リラックス (徳田) カラオケ | |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 9:30 - 10:30 |   | ホリスティック | 自主活動 | エクササイズ (徳田) | 座談会 | 土曜デイケア (フリー) |
| 10:40 - 11:30 | | 自主活動 | プロジェクト | 自主活動 | フリー | |
| 13:00 - 14:30 | | ヘルスプロモーション | フリー Japan class | 自主活動 | リラックス カラオケ | |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 9:30 - 10:30 | Plan of Action & Let's脳トレ | アクティビティ | 自主活動 | エクササイズ | 座談会 | 土曜デイケア (フリー) |
| 10:40 - 11:30 | ここ天 | 自主活動 11:10 リズムストレッチ | プロジェクト | ホリスティック | メンバーミーティング | |
| 13:00 - 14:30 | 自主活動 | ヘルスプロモーション | フリー Japan class | 自主活動 | リラックス (徳田) カラオケ | |
| | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| 9:30 - 10:30 | Plan of Action & Let's脳トレ | ホリスティック | 自主活動 | エクササイズ (徳田) | <お知らせ> ☆活動室でのプログラムの他、 デイケア共通プログラムもあります。 ☆みなさんからのアイデアをもとに、 新しいプログラムを導入します。 アイデア募集中です！ ☆パシジョンの方は、11日13:10から パシジョン友の会があります。 | |
| 10:40 - 11:30 | ここ天 | 自主活動 11:10 リズムストレッチ | プロジェクト | りかば | | |
| 13:00 - 14:30 | 自主活動 | ヘルスプロモーション | フリー Japan class | 自主活動 | | |