



プログラム 予定表

～デイケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2
9:30-10:30	  <p style="text-align: center;">HAPPY VALENTINE'S DAY!</p>				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	
	4	5	6	7	8	9
9:30-10:30	Plan of Action &Let's脳トレ		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		フリー	
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 カラオケ	
	11	12	13	14	15	16
9:30-10:30			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		自主活動 11:10 リズムストレッチ	プロジェクト		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	
	18	19	20	21	22	23
9:30-10:30	Plan of Action &Let's脳トレ		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		フリー	
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 カラオケ	
	25	26	27	28	1	2
9:30-10:30	Plan of Action &Let's脳トレ		自主活動	エクササイズ	<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！ ☆パンションの方は、8日13:10から パンシ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			
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		