



プログラム 予定表

～デイケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5
9:30 - 10:30		自主活動	自主活動	フリー	座談会 芋の子会	カラオケ 土曜デイケア (フリー)
10:40 - 11:30		11:10 リムストレッチ		エクササイズ	フリー	
13:00 - 14:30		マナー講座	フリー	調理実習 アクティビティ	自主活動 芋の子会	
	7	8	9	10	11	12
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 土曜デイケア (フリー)
10:40 - 11:30	自主活動	11:10 リムストレッチ		リラックス	フリー	
13:00 - 14:30	自主活動	ホリスティック ヘルス	フリー	りかば	Japan Class	
	14	15	16	17	18	19
9:30 - 10:30		自主活動	自主活動	フリー	座談会	カラオケ 土曜デイケア (フリー)
10:40 - 11:30				エクササイズ	フリー	
13:00 - 14:30		アクティビティ	フリー	マナー講座	Japan Class	
	21	22	23	24	25	26
9:30 - 10:30	Plan of Action &Let's脳トレ	 即位礼正殿の儀 お休み	自主活動	フリー	座談会	カラオケ 土曜デイケア (フリー)
10:40 - 11:30	ここ天			リラックス	フリー	
13:00 - 14:30	自主活動		フリー	ホリスティック ヘルス	Japan Class	
	28	29	30	31	1	2
9:30 - 10:30	Plan of Action &Let's脳トレ	自主活動	自主活動	フリー	<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。 ☆パンションの方は、 7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	11:10 リムストレッチ		エクササイズ		
13:00 - 14:30	自主活動	りかば	フリー	アクティビティ		