



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
10:30 - 11:15					健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (フリー)
13:00					ラジオ体操 第二 健康体操	
13:30 - 15:00					カラオケ	
	4	5	6	7	8	9
10:30 - 11:15	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (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	
13:30 - 15:00	邦徳プログラム	フリー	メディテーション		カラオケ	
	11	12	13	14	15	16
10:30 - 11:15	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (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	
13:30 - 15:00	メンバーミーティング	邦徳プログラム	メディテーション		カラオケ	
	18	19	20	21	22	23
10:30 - 11:15		心理プログラム English Time	調理実習 スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム 栄養講座	
13:00		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	
13:30 - 15:00		フリー	メディテーション		カラオケ	
	25	26	27	28	29	30
10:30 - 11:15	脳活	心理プログラム English Time	スポーツ	美術 スポーツ English Class	健康プログラム (ふまねっと)	土曜ディケア (フリー)
13:00	健康体操・頭の体操	映画観賞会	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	
13:30 - 15:00	邦徳プログラム		メディテーション		カラオケ	