



プログラム 予定表
～デイケアいなほ～

時間	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
AM				共通プログラム	健康プログラム (プレインジム)	 お休み
13:00				なごやかSST ゆるやかSST	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM					カラオケ	
	5	6	7	8	9	10
AM	 お休み	 お休み	共通プログラム	共通プログラム	健康プログラム (ふまねっと)	土曜デイケア (フリー)
13:00			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	
PM			フリー		カラオケ	
	12	13	14	15	16	17
AM	脳活	ストレス コントロール	共通プログラム	共通プログラム	卓球バレー 交流試合	土曜デイケア (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	なごやかSST ゆるやかSST	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM	フリー	フリー	フリー		カラオケ	
	19	20	21	22	23	24
AM	コグトレ 調理実習	心理プログラム	共通プログラム	共通プログラム	健康プログラム (ふまねっと)	土曜デイケア (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	
PM	フリー	革細工	フリー		カラオケ	
	26	27	28	29	30	31
AM	脳活	映画観賞	共通プログラム	共通プログラム	健康プログラム (栄養講座)	土曜デイケア (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	なごやかSST ゆるやかSST	ラジオ体操 第二 健康体操	
PM	フリー	フリー	フリー		カラオケ	