



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	3	4	5
AM		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)	土曜ディケア (フリー)
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	
PM		フリー	フリー		カラオケ	
	7	8	9	10	11	12
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	健康プログラム (ブレインジム)	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	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	
	14	15	16	17	18	19
AM	コグトレ	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	
PM	フリー	革細工	フリー		カラオケ	
	21	22	23	24	25	26
AM	 お休み	ストレス コントロール	共通プログラム	調理実習 共通プログラム	健康プログラム (栄養講座)	土曜ディケア (フリー)
13：00		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		カラオケ	
	28	29	30	31		
AM	脳活	心理プログラム	共通プログラム	共通プログラム		
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		
PM	フリー	VR動画 体験会	フリー			