



ウォームアップ・テイケア 12月のプログラム



	日	火	水	木	金	土
AM						料理
PM						ドラマ鑑賞 カラオケ
	3	4	5	6	7	8
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	壁絵・手工芸	ヘルスプロモーション	IMR	IMR	SST Better Solution!	ドラマ鑑賞 カラオケ
	卓球		卓球	ヨガ/ストレッチ/ウォーキング	卓球	
	10	11	12	13	14	15
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	壁絵・手工芸	ヘルスプロモーション	IMR	IMR	SST Better Solution!	ドラマ鑑賞 カラオケ
	卓球		卓球	ヨガ/ストレッチ/ウォーキング	卓球	
	17	18	19	20	21	22
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	壁絵・手工芸	ヘルスプロモーション	IMR	IMR	SST Better Solution!	ドラマ鑑賞 カラオケ
	卓球		卓球	ヨガ/ストレッチ/ウォーキング	卓球	
	24	25	26	27	28	29
AM	天皇誕生日 振替休日	料理	料理	料理	料理	冬休み
PM		ヘルスプロモーション	IMR	IMR	SST Better Solution!	
			卓球	ヨガ/ストレッチ/ウォーキング	卓球	