



10月 ウォームアップ・ディケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
AM		料理	料理	料理	料理	料理
PM		ヘルスプロモーション アート	IMR/卓球 語学	IMR/卓球 パソコン	SST/ストレッチ DVD鑑賞	サークル活動 (カラオケ) ストレッチ/卓球
	7	8	9	10	11	12
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援/ヨガ 壁絵・カレンダー	ヘルスプロモーション アート	IMR/卓球 語学	IMR/卓球 パソコン	SST/ストレッチ DVD鑑賞	サークル活動 (屋外活動) ストレッチ/卓球
	14	15	16	17	18	19
AM		料理	料理	料理	料理	料理
PM		ヘルスプロモーション アート	IMR/卓球 語学	IMR/卓球 パソコン	SST/ストレッチ DVD鑑賞	サークル活動 (カラオケ) ストレッチ/卓球
	21	22	23	24	25	26
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援/ヨガ 壁絵・カレンダー	ヘルスプロモーション アート	IMR/卓球 語学	IMR/卓球 パソコン	SST/ストレッチ DVD鑑賞	サークル活動 (フラワーデイ) ストレッチ/卓球
	28	29	30	31		
AM	料理	料理	料理	料理		
PM	生活支援/ヨガ 壁絵・カレンダー	ヘルスプロモーション アート	IMR/卓球 語学	IMR/卓球 パソコン		