



11月 ウォームアップ・デイケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング 壁絵・カレンダー ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR	生活支援ミーティング ボードゲーム ストレッチポール/卓球	生活支援ミーティング アート ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング 動画鑑賞 サルコペニア体操/卓球	サークル活動 (スイーツデイ/ポッチャ)
	8	9	10	11	12	13
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング 壁絵・カレンダー ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR	生活支援ミーティング ジグソーパズル ストレッチポール/卓球	生活支援ミーティング アート ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング 動画鑑賞 サルコペニア体操/卓球	サークル活動 (スイーツデイ/ポッチャ)
	15	16	17	18	19	20
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング 壁絵・カレンダー ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR	生活支援ミーティング ボードゲーム ストレッチポール/卓球	生活支援ミーティング アート ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング 動画鑑賞 サルコペニア体操/卓球	サークル活動 (和みカフェ/ポッチャ)
	22	23	24	25	26	27
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング 壁絵・カレンダー ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR	生活支援ミーティング ジグソーパズル ストレッチポール/卓球	生活支援ミーティング アート ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング 動画鑑賞 サルコペニア体操/卓球	サークル活動 (フラワーデイ/ポッチャ)
	29	30				
AM	料理	料理				
PM	生活支援ミーティング 壁絵・カレンダー ストレッチ/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR				

※アート…スクラッチアート/筆ペンアートを実施予定。 ※土曜日のヨガポッチャはサークル活動内で実施します。 ※生活支援ミーティングは13:15~13:35の時間に実施しています。