



1月 ウォームアップ・デイケア プログラム表



	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
AM		料理	料理	料理	料理	料理
PM		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 脳トレ 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/ボッチャ	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/ヨガ)
	10	11	12	13	14	15
AM		料理	料理	料理	料理	料理
PM		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 脳トレ 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/ボッチャ	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/ボッチャ)
	17	18	19	20	21	22
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 脳トレ 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/ボッチャ	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/ヨガ)
	24	25	26	27	28	29
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 脳トレ 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/ボッチャ	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/ボッチャ)
AM	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					

※脳トレ…ボードゲーム/ジグソーパズルを実施予定。 ※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。