



6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
AM			料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ポッチャ/音楽鑑賞
PM			生活支援ミーティング 脳トレ/ポッチャ 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 太極拳/卓球	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/体操) ガーデニング
	6	7	8	9	10	11
AM	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ポッチャ/音楽鑑賞
PM	生活支援ミーティング 壁絵 ストレッチ/卓球 イス体操/ポッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR ボクササイズ/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ポッチャ 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 太極拳/卓球	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/体操) ガーデニング
	13	14	15	16	17	18
AM	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ポッチャ/音楽鑑賞
PM	生活支援ミーティング 壁絵 ストレッチ/卓球 イス体操/ポッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR ボクササイズ/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ポッチャ 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 太極拳/卓球	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/体操) ガーデニング
	20	21	22	23	24	25
AM	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ポッチャ/音楽鑑賞
PM	生活支援ミーティング 壁絵 ストレッチ/卓球 イス体操/ポッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR ボクササイズ/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ポッチャ 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 太極拳/卓球	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/体操) ガーデニング
	27	28	29	30		
AM	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞	料理 音楽体操/音楽鑑賞	料理 ごぼう体操/音楽鑑賞		
PM	生活支援ミーティング 壁絵 ストレッチ/卓球 イス体操/ポッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR ボクササイズ/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ポッチャ 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 太極拳/卓球		

※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。