12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
AM				料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ボッチャ/音楽鑑賞
PM				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） ストレッチ
	5	6	7	8	9	10
AM	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ボッチャ/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/ボッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR スポーツレク/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ボッチャ 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/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） ガーデニング
	12	13	14	15	16	17
AM	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ボッチャ/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/ボッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR スポーツレク/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ボッチャ 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/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） ストレッチ
	19	20	21	22	23	24
AM	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 卓球/ボッチャ/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/ボッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR スポーツレク/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ボッチャ 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/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 （クリスマスイベント） ガーデニング
	26	27	28			
AM	料理 体操/音楽鑑賞	料理 体操/音楽鑑賞	料理 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/ボッチャ	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション IMR スポーツレク/卓球	生活支援ミーティング 脳トレ/ボッチャ ストレッチポール/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。