



# 9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                            |
| AM |                                   |                                              |                                         |                                   | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                |
| PM |                                   |                                              |                                         |                                   | 生活支援ミーティング<br>動画鑑賞<br>サルコペニア体操/卓球 | サークル活動<br>(スイーツデイ)<br>ガーデニング |
|    | 4                                 | 5                                            | 6                                       | 7                                 | 8                                 | 9                            |
| AM | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                                | 料理<br>体操/音楽鑑賞                           | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                |
| PM | 生活支援ミーティング<br>ストレッチ/卓球<br>企画プログラム | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション<br>IMR<br>スポーツレク/卓球 | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST<br>ストレッチポール/卓球 | 生活支援ミーティング<br>アート<br>目的別ヨガ/コーンホール | 生活支援ミーティング<br>動画鑑賞<br>サルコペニア体操/卓球 | サークル活動<br>(スイーツデイ)<br>ストレッチ  |
|    | 11                                | 12                                           | 13                                      | 14                                | 15                                | 16                           |
| AM | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                                | 料理<br>体操/音楽鑑賞                           | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                |
| PM | 生活支援ミーティング<br>ストレッチ/卓球<br>企画プログラム | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション<br>IMR<br>スポーツレク/卓球 | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST<br>ストレッチポール/卓球 | 生活支援ミーティング<br>アート<br>目的別ヨガ/ボッチャ   | 生活支援ミーティング<br>動画鑑賞<br>サルコペニア体操/卓球 | サークル活動<br>(カラオケ)<br>ガーデニング   |
|    | 18                                | 19                                           | 20                                      | 21                                | 22                                | 23                           |
| AM |                                   | 料理<br>体操/音楽鑑賞                                | 料理<br>体操/音楽鑑賞                           | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                |
| PM |                                   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション<br>IMR<br>スポーツレク/卓球 | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST<br>ストレッチポール/卓球 | 生活支援ミーティング<br>アート<br>目的別ヨガ/コーンホール | 生活支援ミーティング<br>動画鑑賞<br>サルコペニア体操/卓球 | サークル活動<br>(和みカフェ)<br>ストレッチ   |
|    | 25                                | 26                                           | 27                                      | 28                                | 29                                | 30                           |
| AM | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                                | 料理<br>体操/音楽鑑賞                           | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                     | 料理<br>体操/音楽鑑賞                |
| PM | 生活支援ミーティング<br>ストレッチ/卓球<br>企画プログラム | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション<br>IMR<br>スポーツレク/卓球 | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST<br>ストレッチポール/卓球 | 生活支援ミーティング<br>アート<br>目的別ヨガ/ボッチャ   | 生活支援ミーティング<br>動画鑑賞<br>サルコペニア体操/卓球 | サークル活動<br>(フラワーデイ)<br>ストレッチ  |

※8、9月の間は熱中症予防のため、日吉散歩は中止します。※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。