

7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<br>モトスミ散歩/卓球   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST/卓球 | 生活支援ミーティング<br>椅子ヨガ/ポッチャ   | 生活支援ミーティング<br>サルコペニア体操/卓球 | 企画プログラム<br>クラフト            |
|    | 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<br>モトスミ散歩/卓球   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST/卓球 | 生活支援ミーティング<br>椅子ヨガ/コーンホール   | 生活支援ミーティング<br>サルコペニア体操/卓球 | 企画プログラム<br>(カラオケ)<br>ストレッチ |
|    | 15  | 16                       | 17                          | 18  | 19                        | 20                         |
| AM |  | 料理                       | 料理                          | 料理  | 料理                        | 料理                         |
| PM |   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST/卓球 | 生活支援ミーティング<br>椅子ヨガ/ポッチャ   | 生活支援ミーティング<br>サルコペニア体操/卓球 | 企画プログラム<br>クラフト            |
|    | 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<br>モトスミ散歩/卓球   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST/卓球 | 生活支援ミーティング<br>椅子ヨガ/コーンホール   | 生活支援ミーティング<br>サルコペニア体操/卓球 | 企画プログラム<br>ストレッチ           |
|    | 29  | 30                       | 31                          |  |                           |                            |
| AM | 料理  | 料理                       | 料理                          |   |                           |                            |
| PM | 生活支援ミーティング<br>モトスミ散歩/卓球   | 生活支援ミーティング<br>ヘルスプロモーション | 生活支援ミーティング<br>ウォームアップSST/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。