

# 10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
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	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/コーンホール	生活支援ミーティング サルコペニア体操/卓球	企画プログラム ストレッチ
7		8	9	10	11	12
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング モトスミ散歩/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング サルコペニア体操/卓球	企画プログラム (カラオケ) クラフト
14		15	16	17	18	19
AM	<b>祝日イベント</b>	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	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/コーンホール	生活支援ミーティング サルコペニア体操/卓球	企画プログラム ストレッチ
21		22	23	24	25	26
AM	料理	料理	料理	料理	料理	料理
PM	生活支援ミーティング モトスミ散歩/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/ポッチャ	生活支援ミーティング サルコペニア体操/卓球	企画プログラム クラフト
28		29	30	31		
AM	料理	料理	料理	料理		
PM	生活支援ミーティング モトスミ散歩/卓球	生活支援ミーティング ヘルスプロモーション	生活支援ミーティング ウォームアップSST/卓球	生活支援ミーティング 椅子ヨガ/コーンホール		

※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。