

# 11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	料理
PM					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
	4	5	6	7	8	9
AM	祝日イベント	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 マットヨガ/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
	11	12	13	14	15	16
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/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
	18	19	20	21	22	23
AM		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
	25	26	27	28	29	30
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/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

※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。