



12月 ウォームアップ・デイケア プログラム表

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
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
	9	10	11	12	13	14
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
	16	17	18	19	20	21
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 (クリスマスケーキ作成) クラフト
	23	24	25	26	27	28
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 ブチクリスマス会	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
	30	31				
AM	<p>年末年始お休み (12/29~1/3)</p>   					
PM						

※生活支援ミーティングは13:15~13:35の時間を実施しています。