

令和6年7月ショートケア支援プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
12:00~13:00		パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	
13:00~14:00		ストレッチ	卓球	ストレッチ	卓球	ストレッチ	
14:00~15:00		リラクゼーション	生活習慣改善プログラム	リフレッシュ	リフレッシュ	ストレスケア	
	7	8	9	10	11	12	13
12:00~13:00		パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	
13:00~14:00		ストレッチ	卓球	ストレッチ	卓球	マインドフルネス	
14:00~15:00		リラクゼーション	生活習慣改善プログラム	リフレッシュ	リフレッシュ		
	14	15	16	17	18	19	20
12:00~13:00		海の日	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	
13:00~14:00	卓球		ストレッチ	卓球	ストレッチ		
14:00~15:00	生活習慣改善プログラム		リフレッシュ	リフレッシュ	ストレスケア		
	21	22	23	24	25	26	27
12:00~13:00		パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	
13:00~14:00		ストレッチ	卓球	ストレッチ	卓球	マインドフルネス	
14:00~15:00		リラクゼーション	生活習慣改善プログラム	リフレッシュ	リフレッシュ		
	28	29	30	31		<午後の活動時間> 12:00 プログラム 14:50 振り返り 15:00 デイケア終了	
12:00~13:00		パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)	パソコン(個別OA)			
13:00~14:00		ストレッチ	卓球	ストレッチ			
14:00~15:00		リラクゼーション	生活習慣改善プログラム	リフレッシュ			
	※水曜リフレッシュ 7/3 クッキングミーティング 7/17クッキング 7/10 フラワーアレンジメント					一般デイケアのプログラムに 参加していただけます	
12:00~13:00							
13:00~14:00							
14:00~15:00							