

2022年9月プログラム

	午前			午後	
1 木	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	ガーデニング	リワーク
2 金	音楽鑑賞	フリープログラム	リワーク	シン・筋トレクラブ	リワーク
5 月	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)	リワーク
6 火	3Fプログラム		リワーク	ふまねっと	リワーク
7 水	音楽鑑賞	フリープログラム	リワーク	ゆったりストレッチ	リワーク
8 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	木工の会	リワーク
9 金	音楽鑑賞	フリープログラム	リワーク	TVゲームをしよう	リワーク
12 月	ミニゲートボール	フリープログラム	リワーク	脳トレ(書き写し)	リワーク
13 火	3Fプログラム		リワーク	TV鑑賞会	リワーク
14 水	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	手芸の会	リワーク
15 木	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	ティータイム	リワーク
16 金	カレーの日	フリープログラム	リワーク	シン・筋トレクラブ	リワーク
19 月	お休み(敬老の日)				
20 火	3Fプログラム		リワーク	ふまねっと	リワーク
21 水	音楽鑑賞	フリープログラム	リワーク	ゆったりヨガ	リワーク
22 木	3Fプログラム		リワーク	TV鑑賞会	リワーク
23 金	お休み(秋分の日)				
26 月	スポーツ	フリープログラム	リワーク	脳トレ(パズル系)	リワーク
27 火	DVD	フリープログラム	リワーク	ガーデニング	リワーク
28 水	ヨガ友	フリープログラム	リワーク	栄養士さんコーナー	リワーク
29 木	ストレッチ	フリープログラム	リワーク	TV鑑賞会	リワーク
30 金	お菓子作り	フリープログラム	リワーク	試食会&メンバーミーティング	リワーク

※調理・お菓子作り・DVD等の詳細については掲示板をご覧ください。

※プログラムは都合により変更となる場合があります。

※夏季のスポーツは気温・湿度を総合的に見て判断します。DC内での運動プログラムに変更の可能性もあります。

3Fでの活動となります

松浜病院デイケア