

2024年 7月 プログラム予定表

大手町クリニックデイケア
TEL: 055-962-7371
090-9944-2742

* プログラムは、天候等で変更することがあります。
* プログラム中の電話はなるべくご遠慮ください。

曜日	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
午前	個人アセスメント	体育館 (バドミントン他)	体幹 トレーニング	自主活動	ウォーキング
		ストレッチ		選択活動	ストレッチ
午後	スポーツ (ソフトバレー)	個人アセスメント	個人アセスメント/自主活動	/	個人アセスメント
	映画同好会	自主活動	IMR (若者)		自主活動
日付	8	9	10	11	12
午前	呼吸を整えよう マインドフルネス他	体育館 (バドミントン他)	お茶を 楽しもう	自主活動	ウォーキング
		ストレッチ		選択活動	ストレッチ
午後	スポーツ (ソフトバレー)	アニメ鑑賞会	手紙を書こう	/	みんなで 話そう
	映画同好会	自主活動	IMR (若者)		
日付	15	16	17	18	19
午前	/	トレーニング (体育館)	ウォーキング	自主活動	ウォーキング
		ストレッチ	ストレッチ	選択活動	ストレッチ
午後	海の日	時事ネタを 探そう	ドラマ鑑賞 IMR (若者)	/	トランプ大会
日付		22	23		24
午前	全体 ミーティング	トレーニング (体育館)	料理	自主活動	ウォーキング
		ストレッチ	創作・読書	選択活動	ストレッチ
午後	カラオケ	コグトレ	自主活動	/	DVD鑑賞
	映画同好会		IMR (若者)		
日付	29	30	31	火曜日のトレーニングについては、各自個人登録が必要になります。初回は10時からの講習会を受けます。卓球希望も可能です。	
午前	自主活動	体育館 (バドミントン他)	美文字に チャレンジ		
		ストレッチ	自主活動		
午後	スポーツ (ソフトバレー)	自主活動	自主活動		
	映画同好会		IMR (若者)		