

2024年 11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
午前	* 体育館を利用する時に体育館シューズを忘れた場合は、1回300円でレンタルしてください。 * トレーニングジム利用の際は、トレーニングウェアに気を付け、登録カードを持参してください。				ウォーキング
午後					ストレッチ
日付	4	5	6	7	8
午前	文化の日振替休日	ジム/ウォーキング (体育館)	個人アセスメント	自主活動	ウォーキング
午後		ストレッチ	自主活動	選択活動	ストレッチ
日付	11	12	13	14	15
午前	個人アセスメント	ジム/ウォーキング (体育館)	料理	自主活動	新作DVD鑑賞
午後	自主活動	ストレッチ	創作・読書	選択活動	
日付	18	19	20	21	22
午前	スポーツ (ソフトバレー)	音楽鑑賞会	カラオケ		ウォーキング
午後	映画同好会		自主活動		ストレッチ
日付	25	26	27	28	29
午前	自主活動	ジム/ウォーキング (体育館)	流行りもの倶楽部	自主活動	ウォーキング
午後	ストレッチ	ストレッチ	選択活動	選択活動	ストレッチ
日付	25	26	27	28	29
午前	スポーツ (ソフトバレー)	こころの元気を读もう	ドラマ鑑賞/自主活動		トランプ大会
午後	映画同好会		IMR (若者)		
日付	25	26	27	28	29
午前	全体ミーティング	ジム/ウォーキング (体育館)	ウォーキング	自主活動	ウォーキング
午後	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
日付	25	26	27	28	29
午前	ウォーキング	自主活動	自主活動		みんなで話そう
午後	映画同好会	アニメ鑑賞会	IMR (若者)		