

～プログラム～

【2020年 7月】

ファミリーイン堀之内デイサービスセンター

		日	月	火	水	木	金	土		
第一週	午前			1日	2日	3日	4日			
	午後			健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操
午前	健康チェック			健康チェック	健康チェック	健康チェック	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操
午後	健康チェック			健康チェック	健康チェック	健康チェック	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操
第二週	5日			6日	7日	8日	9日	10日	11日	
午前	休日			健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
午後				朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	
午前				健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操			
第三週	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日			
午前	休日	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操			
午前		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操			
第四週	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
午前	休日	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操			
午前		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック			
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操			
第五週	26日	27日	28日	29日	30日	31日				
午前	休日	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック				
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操				
午前		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック				
午後		朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操	朝の健康体操				

— 今月の予定 —

- ☆ 27日は誕生日会を行います。
- ☆ 15日・16日・17日は夏祭りを行います。

- ※随時うんどう楽園を使ったトレーニングを受け付けています。
- ※随時、看護師による健康相談を行います。



おたのしみレクは15時30分より行います。
カラオケやゲームいろいろ用意してます。

*都合により予定を変更することがあります。