

エクササイズルーティンプログラム

	日	月	4月	火	水	木	金	土
午前		1	2	3	4	5	6	
		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	9:50 ヨガ体操 I 10:30 ヨガ体操 II	10:00 脳トレ健康倶楽部	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)		
午後		14:00 リフレッシュ体操 I 15:00 リフレッシュ体操 II			14:00 のびのび健康体操	14:00 詩吟の会		
	7	8	9	10	11	12	13	
午前		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	9:50 ヨガ体操 I 10:30 ヨガ体操 II		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)		
午後		14:00 リフレッシュ体操 I 15:00 リフレッシュ体操 II	14:00 音楽療法		14:00 のびのび健康体操	14:00 育ててみよう花の会		
午前	14	15	16	17	18	19	20	
午後		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	9:50 ヨガ体操 I 10:30 ヨガ体操 II	10:00 脳トレ健康倶楽部	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)		
		14:00 リフレッシュ体操 I 15:00 リフレッシュ体操 II	14:00 ミュージッククラブ	14:00 名画鑑賞会	14:00 のびのび健康体操	14:00 アンサンブルまどかコンサート		
午前	21	22	23	24	25	26	27	
午後		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	9:50 ヨガ体操 I 10:30 ヨガ体操 II		10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)	10:00 介護予防体操(さくら・2階) 10:30 学習ドリル(さくら・2階)		
		14:00 リフレッシュ体操 I 15:00 リフレッシュ体操 II	14:00 音楽療法		14:00 のびのび健康体操	14:00 読み聞かせと歌の会	14:00 音楽広場(5階)	
午前	28	29	30	 				
午後								

【対象者】

- 一般居室ご入居者
- 一般・ケアご入居者
- さくら・ケアご入居者
- ケアセンターご入居者

午前	
午後	

