



エクササイズルームプログラム

	日	月	火	水	木	金	土
午前 午後	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【対象者】 一般居室ご入居者 一般・ケア入居者 さくら・ケア入居者 ケアセンターご入居者</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お知らせ 脳トレ健康クラブ拡大のため、下記に変更になります。沢山のご参加お待ちしております。 【脳トレ健康倶楽部Ⅰ】 第1・3水曜日は一般居室(さくら契約されていない方) 【脳トレ健康倶楽部Ⅱ】 第2・4水曜日は一般居室(さくら契約の方)</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div> </div>						1
午前 午後	2	3	4	5	6	7	8
午前		10:00 お習字教室	9:50 ヨガ体操Ⅰ 10:30 ヨガ体操Ⅱ	10:00 脳トレ健康倶楽部Ⅰ (さくら契約以外の方)	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 音楽療法		14:00 のびのび健康体操	14:00 犬と遊ぼう会	
午前 午後	9	10	11	12	13	14	15
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 脳トレ健康倶楽部Ⅱ (さくら契約の方)	スタッフ研修の 為、のびのび健 康体操はお休 みさせていただきます	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 ミュージッククラブ			13:30 育ててみよう花の会1部 15:00 育ててみよう花の会2部	
午前 午後	16	17	18	19	20	21	22
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 脳トレ健康倶楽部Ⅰ (さくら契約以外の方)	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 名画鑑賞会	14:00 のびのび健康体操	14:00 詩吟の会	
午前 午後	23	24	25	26	27	28	29
午前	14:00 子供とふれあう会	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Ⅱ (さくら契約の方)	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 生け花の会	
	30						