

大手町クリニック☆デイケア予定表

令和5年11月

月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
6		7		8		9		10	
個人アセスメント		ウォーキング 個人アセスメント		マインドフルネス IMR(若者)		選択活動 自主活動		文化の日	
個人アセスメント		ウォーキング 個人アセスメント		体幹トレーニング 自主活動 IMR(若者)		選択活動 自主活動		ウォーキング 個人アセスメント ストレッチ! 自主活動	
自主活動		ウォーキング 音楽鑑賞会 IMR		ウォーキング DVD鑑賞 極主夫道 自主活動 IMR(若者)		選択活動 自主活動		ウォーキング カラオケ ストレッチ! 自主活動	
全体ミーティング		ウォーキング アニメ鑑賞会 自主活動		料理 創作 読書		自主活動 IMR(若者)		ウォーキング 香貫山 ストレッチ! みんなで話そう!	
クイズ大会 頭の体操		ウォーキング 新作DVD鑑賞 ストレッチ! IMR		流行りもの 倶楽部		自主活動 IMR(若者)		選択活動 自主活動	

* プログラムは当日の天候等で変更することもあります。

* プログラム中の電話はなるべくご遠慮ください。