

2025年 8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

曜日	月	火	水	木	金
日付					1
午前	*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。				ウォーキング
午後	*熱中症対策をしっかりとしよう！！ スポーツドリンク、梅干し等を補給したり ↓の飲み物もおススメ 水：200cc ハチミツ：大1 レモン汁：大2				ストレッチ
日付	4	5	6	7	8
午前	個人アセスメント	ジム/ウォーキング (体育館) ストレッチ	茶話会 (お薦め旅行スポット)	自主活動 ゲームを楽しもう	ウォーキング ストレッチ
午後	体育館 (ジムor卓球) 映画同好会	個人アセスメント 自主活動	個人アセスメント 自主活動	/	個人アセスメント 自主活動
日付	11	12	13	14	15
午前	/	ウォーキング ストレッチ	料理 お昼ご飯を作ろう	自主活動 ゲームを楽しもう	ウォーキング ストレッチ
午後	振替休日	呼吸を整えよう マインドフルネス他	こころの元気を読もう	/	自主活動 カラオケ
日付	18	19	20	21	22
午前	自主活動	ジム/ウォーキング (体育館) ストレッチ	みんなで体操	自主活動 ゲームを楽しもう	ウォーキング ストレッチ
午後	体育館 (ジムor卓球) 映画同好会	トランプ大会	自主活動 ドラマ鑑賞	/	みんなで話そう
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) ストレッチ	ツボ押し	自主活動 ゲームを楽しもう	ウォーキング ストレッチ
午後	栄養講座	アニメ鑑賞会 自主活動	コグトレ	/	クイズ大会