

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 どんどこお花紙落とし 16:00 日替わりゲーム	10:00 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 風船バレー 16:00 日替わりゲーム
4	5	6	7	8	9	10
10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 輪投げ 16:00 日替わりゲーム	10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 サッカーゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:00 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 ボーリング 16:00 日替わりゲーム
11	12	13	14	15	16	17
10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 魚釣りゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 おひねりポイ 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 魚釣りゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 花摘みゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 どんどこお花紙落とし 16:00 日替わりゲーム	10:00 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 風船バレー 16:00 日替わりゲーム
18	19	20	21	22	23	24
10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 輪投げ 16:00 日替わりゲーム	10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 サッカーゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 日替わりゲーム	10:00 健康体操 11:00 口腔体操 14:00 ボーリング 16:00 日替わりゲーム
25	26	27	28	29		
10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 魚釣りゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 棒体操 14:00 おひねりポイ 16:00 日替わりゲーム	10:00 浮腫み予防・下肢筋トレ 11:00 口腔体操 14:00 魚釣りゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 棒体操 11:00 口腔体操 14:00 花摘みゲーム 16:00 日替わりゲーム	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 日替わりゲーム		