

| 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 | | |