

日	月	火	水	木	金	土
						
2	3	4	5	6	7	8
10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 節分・豆まき 16:00 整容大会	9:45 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 なぞなぞ 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 13:30 シナプソロジー 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 DVD体操 16:00 整容大会	10:00 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 漢字クイズ 16:00 個別アクティビティ
9	10	11	12	13	14	15
10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 整容大会	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 なぞなぞ 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:20 転倒予防体操 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 個別アクティビティ	9:45 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 DVD体操 16:00 整容大会	9:45 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 漢字クイズ 16:00 個別アクティビティ
16	17	18	19	20	21	22
10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 整容大会	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 なぞなぞ 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 歌レク 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 DVD体操 16:00 整容大会	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 漢字クイズ 16:00 個別アクティビティ
23	24	25	26	27	28	
10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 脳トレゲーム 16:00 整容大会	9:45 健康体操 11:30 口腔体操 14:00 転倒予防体操 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:30 口腔体操 14:00 なぞなぞ 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 13:30 シナプソロジー 16:00 個別アクティビティ	10:00 プラス10体操 11:00 口腔体操 14:00 連想ゲーム 16:00 個別アクティビティ	9:45 転倒予防体操 11:30 口腔体操 14:00 DVD体操 16:00 整容大会	

個別アクティビティ… 漢字ブック、間違い探し、脳トレプリント、手作業(折り紙、貼り絵)、なぞなぞブック、歌レク、季節の制作物 を、個別・グループ別に実施します。