令和7年 7月ショートケア支援プログラム

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
12:20~13:00			個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00				マインドフルネス	スポーツ	SST	
14:00~15:00			オフィスワーク(集団)	ヨガ			
	6	7	8	9	10	11	12
12:20~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00		マインドフルネス		リフレッシュ	スポーツ	SST	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ			
	13	14	15	16	17	18	19
12:20~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00		リフレッシュ		マインドフルネス	スポーツ	健康講座	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ			
	20	21	22	23	24	25	26
12:20~13:00		海の日	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	
13:00~14:00				マインドフルネス	スポーツ	SST	
14:00~15:00			オフィスワーク(集団)	ヨガ			
	27	28	29	30	31	<午後の活動時間>	
12:20~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ	12:00 ウォーミングアップ	
13:00~14:00		リフレッシュ		マインドフルネス	スポーツ	12:20 プログラム	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ		14:50 振り返り	
						15:00 デイケア終了	
※7/7 ご希望の方は、一般デイケアのフラワーアレンジメントに参加できます。 ※木曜日のスポーツは一般デイケアと合同で行います。							