

# 令和7年 9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	6
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	オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	スポーツ	SST	
14:00~15:00		ヨガ		ヨガ			
	7	8	9	10	11	12	13
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	オフィスワーク(集団)	マインドフルネス	スポーツ	健康講座	
14:00~15:00		ヨガ		ヨガ			
	14	15	16	17	18	19	20
12:20~13:00		敬老の日	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	オフィスワーク(集団)		マインドフルネス	スポーツ	SST		
14:00~15:00	ヨガ						
	21	22	23	24	25	26	27
12:20~13:00		個別OA/脳トレ	秋分の日	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	SST	
14:00~15:00		ヨガ		ヨガ			
	28	29	30				
12:20~13:00		個別OA/脳トレ	個別OA/脳トレ				
13:00~14:00		リフレッシュ	オフィスワーク(集団)				
14:00~15:00		ヨガ					
<午後の活動時間> 12:00 ウォーミングアップ 12:20 プログラム 14:50 振り返り	~お知らせ~ ※9/1(月)リフレッシュプログラム…(ご希望の方)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。 ※毎週(木)スポーツ…一般デイケアとの合同プログラムです。						

