

令和7年 12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		マインドフルネス		SST	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ	スポーツ		
	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		マインドフルネス			
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ	スポーツ	健康講座	
	14	15	16	17	18	19	20
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		SST	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ	スポーツ		
	21	22	23	24	25	26	27
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		SST	
14:00~15:00		ヨガ	オフィスワーク(集団)	ヨガ	スポーツ		

～お知らせ～

※12/1(月)リフレッシュ…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。(ご希望の方)

※毎週(木)スポーツ…一般デイケアとの合同プログラムです。

※ショートケアお休み期間:12/27(土)～1/4(日)

(デイケアは12/27(土)は営業しています)

<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

15:00 デイケア終了