



# 2020年1月 デイケアセンター プログラム予定表 ポルト

	日	月	火	水	木	金	土
		2020年のスタートです!!! 今年はどうな年にしましょうね		1	2	3	4
午前		 今年もどうぞ よろしくお願ひ致します。 					リフレッシュ活動 Myハート♡
午後	新春 お正月レク						
	5	6	7	8	9	10	11
午前		リフレッシュ活動 足腰元気の会 SST	リフレッシュ活動 朝活	リフレッシュ活動 レモンハート	リフレッシュ活動 ラーメンクラブ	リフレッシュ活動 園芸 シネマC	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後		新年会 & 書初め大会 	美文字の会 TSUBASA ヨガ	脳チャレ 棒体操 韓ドラ冬の陣	出張イルマーレ デジスポ リラクゼーション	HOPE(認知) リズム体操	サタデーハート ストレッチ
	12	13	14	15	16	17	18
午前		成人の日	リフレッシュ活動 朝活	リフレッシュ活動 レモンハート	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動 園芸 シネマC	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後			美文字の会 TSUBASA 棒体操	餅つき レク 	出張イルマーレ リラクゼーション	HOPE(認知) お楽しみレク♪	サタデーハート ボール体操
	19	20	21	22	23	24	25
午前		リフレッシュ活動 SST 足腰元気の会 書道の会	リフレッシュ活動 朝活	リフレッシュ活動 レモンハート	リフレッシュ活動 ラーメンクラブ	リフレッシュ活動 園芸 シネマC	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後		なでしこクラブ 心理の時間 棒体操	美文字の会 TSUBASA お楽しみレク♪	脳チャレ ストレッチ 韓ドラ冬の陣	出張イルマーレ デジスポ リラクゼーション	HOPE(認知) ごぼう体操	サタデーハート ヨガ
	26	27	28	29	30	31	
午前		リフレッシュ活動 SST 足腰元気の会 書道の会	リフレッシュ活動 朝活	リフレッシュ活動 レモンハート	リフレッシュ活動 ラーメンクラブ	リフレッシュ活動 園芸 シネマC	
午後		新春  風船バレー大会	美文字の会 TSUBASA ストレッチ	脳チャレ ボール体操 韓ドラ冬の陣	出張イルマーレ デジスポ リラクゼーション	HOPE(認知) 棒体操	