

# 2020年7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
				1	2	3	4
午前	<b>JULY</b> のどが渇く前に、 こまめに水分を摂りましょう!!! 文月 <b>Summer</b>			リフレッシュ活動 レモンハート	リフレッシュ活動 フォトクラブ	リフレッシュ活動 園芸	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後				脳チャレ ヨガ 北の国から	出張イルマーレ リラクゼーション	HOPE リズム体操 フライデー♡	サタデーハート ストレッチ
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
午前		リフレッシュ活動 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 フォトクラブ	リフレッシュ活動 園芸	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後		なでしこC ストレッチ 元気タイム 心理の時間	美文字の会 リズム体操 TSUBASA	脳チャレ T'sタイム 北の国から	出張イルマーレ リラクゼーション	HOPE ヨガ フライデー♡ シネマ	サタデーハート リズム体操
	<b>12</b>	<b>13</b> 🎁	<b>14</b>	<b>15</b> 🎁	<b>16</b> 🎁	<b>17</b> 🎁	<b>18</b> 🎁
午前		リフレッシュ活動 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 フォトクラブ	リフレッシュ活動 園芸	リフレッシュ活動 Myハート♡
午後		なでしこクラブ 元気タイム ヨガ	美文字の会 ストレッ チ TSUBASA	脳チャレ リズム体操	出張イルマーレ リラクゼーション	HOPE フライデー♡ エクササイズ	サタデーハート ヨガ
	<b>19</b>	<b>20</b> 🎁	<b>21</b> 🎁	<b>22</b> 🎁	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b> 🎁
午前		リフレッシュ活動 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 Myハート♡
午後		なでしこクラブ 元気タイム リズム体操	美文字の会 ヨガ TSUBASA	脳チャレ ストレッチ			サタデーハート DANCE(運動)
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> 🎁	<b>31</b> 🎁	
午前		リフレッシュ活動 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 フォトクラブ	リフレッシュ活動 園芸 シネマC	
午後		なでしこクラブ 元気タイム ヨガ	美文字の会 リズム体操 TSUBASA	脳チャレ ごぼう体操 北の国から	出張イルマーレ リラクゼーション	HOPE ストレッチ フライデー♡	