

# 🎃 デイケアセンターイルマール ポルト プログラム予定表 🎃

4	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前			リフレッシュ活動 マイハート	リフレッシュ活動 フォトクラブ	リフレッシュ活動 太陽の恵み	リフレッシュ活動
午後			YLT 棒体操 散歩	歩行&脳トレ ストレッチ 手工芸に立ち向かう男達	HOPE リズム体操 コミュニケーションP	サタデーハート 卓球
	6	7	8	9	10	11
午前	リフレッシュ活動 太陽の恵み 足腰元気	ボウリング 朝活 火曜の体操	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動 フォトクラブ	リフレッシュ活動 調理P	リフレッシュ活動 マイハート
午後	歩行&健康脳トレ ゴムバンド体操	美文字 ボクササイズ フレッシュ! 若返りの会	YLT リラクゼーション 歩行&健康脳トレ	ゲートボール リズム体操 手工芸に立ち向かう男達	ヨガ HOPE シネマC コミュニケーションP	サタデーハート ボール体操
	13	14	15	16	17	18
午前		ボウリング 朝活	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動
午後						
	20	21	22	23	24	25
午前	リフレッシュ活動 太陽の恵み 足腰元気	ボウリング 朝活 火曜の体操	リフレッシュ活動 マイハート	リフレッシュ活動 フォトクラブ	リフレッシュ活動 調理P	リフレッシュ活動
午後	歩行健康脳トレ 太極拳	書道 タオル体操 フレッシュ! 若返りの会	YLT ボール体操 歩行&健康脳トレ	歩行&健康脳トレ ヨガ 手工芸に立ち向かう男達	HOPE 棒体操 コミュニケーションP	サタデーハート リラクゼーション
	27	28	29	30	31	
午前	リフレッシュ活動 太陽の恵み 足腰元気	ボウリング 朝活 火曜の体操	リフレッシュ活動	リフレッシュ活動 フォトクラブ	リフレッシュ活動 太陽の恵み	
午後	歩行&健康脳トレ ボクササイズ	パソコン教室 美文字 リラクゼーション	YLT タオル体操 歩行&健康脳トレ	歩行&健康脳トレ 太極拳 手工芸に立ち向かう男達	HOPE 下半身の運動 コミュニケーションP	