



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
1		2		3		4		5		6		7	
ダンベル体操	サーキットトレーニング	フリスビーカーリング	ヨガ (iPad)	 文化の日		ウェルネス体操	ピククルボール	スカットボール	下肢トレーニング	ペタンク	ストレッチ (iPad使用)	休み	
ストラックアウト	ポッチャ 手芸	モルック	ロングウォーキング 美文字・ペン字			色当てフリスビー	はつらつ体操	プリント&ロール	創作	風船バレー	書道 脳トレ		
個人面談		個人面談				AL座談会							
8		9		10		11		12		13		14	
棒体操	卓球	ストラックアウト	上肢トレーニング (iPad/畳)	ダンベル体操	タスポニー	スカットボウリング	ハンドクラフ & エアロビクス	ウェルネス体操	ポッチャ	フリスビーカーリング	木のオーナメント作り べにちゃん体操	休み	
モルック	いきいきサロン	輪投げ	創作	スカットボール	ヨガ	ゲートボール	コグニサイズ	色当てフリスビー	畳でストレッチ ピククルボール	Music Time	手芸		
個人面談				個別活・手芸	AL座談会					個人面談			
15		16		17		18		19		20		21	
ゲートボール	サーキットトレーニング	ウェルネス体操	卓球	フリスビーカーリング	バレトン (Ipad)	輪投げ	風船バレー	棒体操	筋肉体操 (Ipad)	ダンベル体操	ヨガ (Ipad使用)	訪問看護	
スカットボール	ピククルボール	色当てフリスビー	(初) 太極拳 (畳) 木のオーナメント作り	モルック	個別活動・手芸	ストラックアウト	はつらつ体操	スカットボウリング	ポッチャ いきいきサロン	ムービータイム	プリント学習	休み	
						AL座談会		個人面談					
22		23		24		25		26		27		28	
ペタンク	ストレッチ (iPad/畳)	 勤労感謝の日		ウェルネス体操	ストラックアウト	棒体操	ヨガ (Ipad)	ゲートボール	卓球	輪投げ	タスポニー	休み	
モルック	創作・手芸			ハンド&エアロビ	血圧・体重測定	スカットボール	コグニサイズ	暮らしの教室	Music Time	脳トレ	クッキング		ゆったいピククルボール
				栄養講話	AL座談会	個人面談					創作		
29		30		コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いの徹底・綺麗なマスクの着用・黙食などの感染予防にご協力宜しくお願いします									
ダンベル体操	卓球	ストラックアウト	体幹・下肢トレ (iPad/畳)										
フリスビーカーリング	はつらつ体操 ストレッチ (iPad)	ゲートボール	臨床美術										
		個人面談		運動プログラム	専門プログラム	文化系プログラム	栄養講話	調理プログラム	体重・血圧測定	外出	ココからクラブ	おっさんずクラブ	



月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6	日曜日 7					
1	ヨガ		畳でストレッチ	自己紹介&他己紹介	6	7 休み					
	美文字・ペン字		ピククルボール	薬剤師講話							
8	ピククルボール	10	面談/ ハンドクラブ&エアロビ	脳トレ	13	14 休み					
	リズムトレーニング		ピククルボール	ピククルボール							
15	ピククルボール	17	マインドフルネス/ストレッチ	面談/こころカード	20	21 休み					
	太極拳/ 木のオーナメント作り		ピククルボール	創作							
22		24	ヨガ	クッキング	27	28 休み					
			ピククルボール	Music Time 個別活動							
29	ピククルボール	31	wakkaとは20~49歳を対象とした若者プログラムです 復学や就労、居場所作り、対人交流の練習など各々の 目的に合わせてステップアップをサポートしていきます。								
	臨床美術						<table border="1"> <tr> <td>運動プログラム</td> <td>専門プログラム</td> </tr> <tr> <td>文化系プログラム</td> <td>栄養講話</td> </tr> <tr> <td>調理プログラム</td> <td>体重・血圧測定</td> </tr> <tr> <td>外食</td> <td>個別活動</td> </tr> <tr> <td>外出レク</td> <td></td> </tr> </table>	運動プログラム	専門プログラム	文化系プログラム	栄養講話
運動プログラム	専門プログラム										
文化系プログラム	栄養講話										
調理プログラム	体重・血圧測定										
外食	個別活動										
外出レク											