

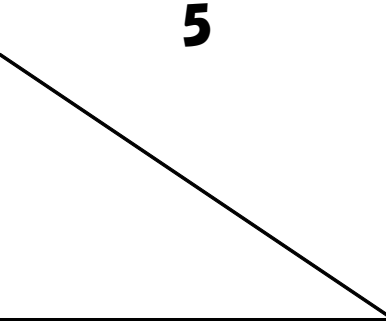
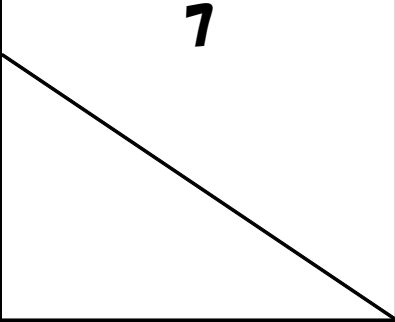
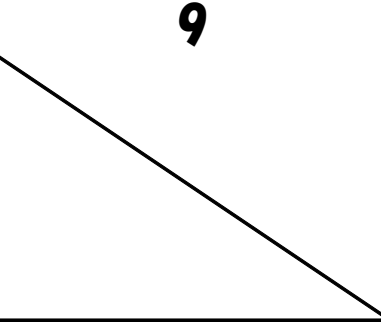
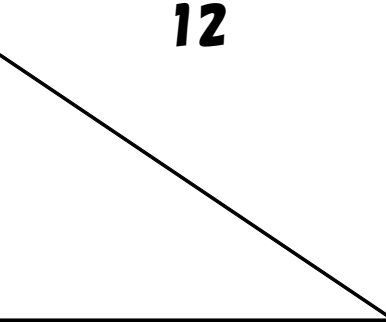
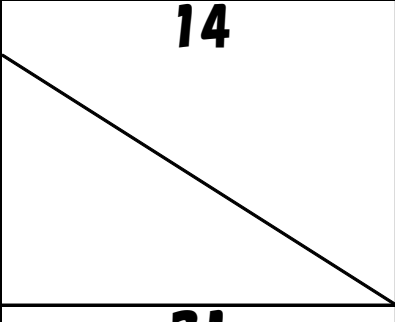
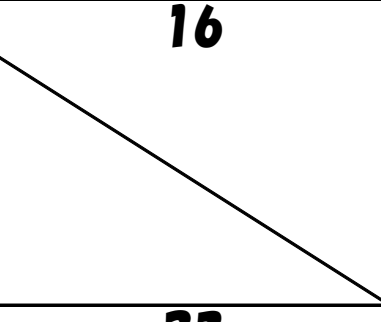
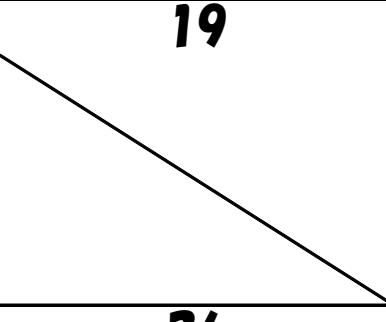
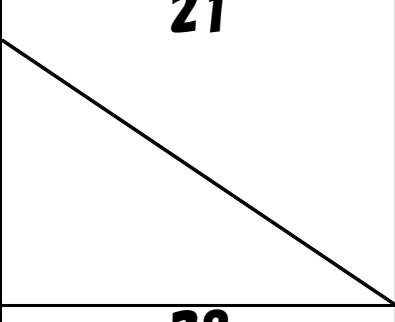
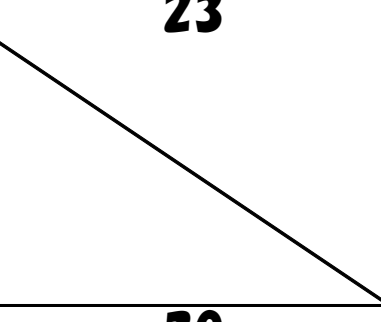
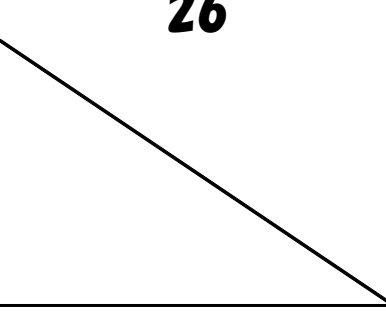
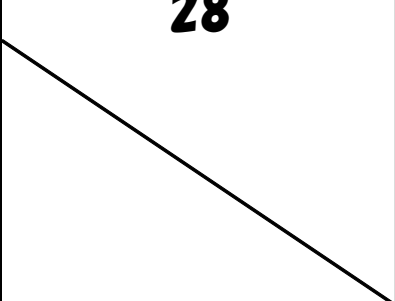
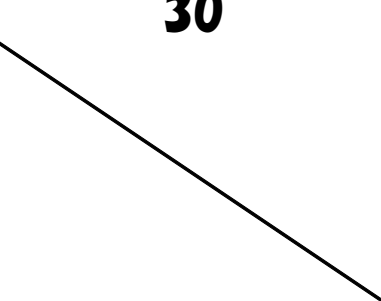


月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	1		2		3		4		5		6	
	スカットボール	ゆったいピックル コグニサイズ	ウェルネス体操	ポッチャ	輪投げ	体力測定(畳)	棒体操	畳ストレッチ (iPad)	スカットボウリング	タスポニー 美文字・ペン字	休み	
	ゲートボール	バレトン	ストラックアウト	風船バレー	 ひなまつり		ペタンク	ゆったいピックル 手芸	フリスビーカーリング	べにちゃん体操 体力測定		
7	8		9		10		11		12		13	
ダンベル体操	ゆったいピックル 俳句の会	色当てフリスビー	ストレッチ (iPad) 体力測定(畳)	ゲートボール	バレトン	ストラックアウト	畳でストレッチ	スカットボウリング	サーキットトレーニング はつらつ体操	ウェルネス体操	風船バレー	休み
スカットボール	卓球 いきいきサロン	ペタンク	タスポニー 手芸	Music Time		フリスビーカーリング	ポッチャ	モルック	畳でヨガ (iPad)	脳トレプリント	ゆったいピックル	
14	15		16		17		18		19		20	
輪投げ	畳ストレッチ (iPad) クッキング	棒体操	畳でヨガ (iPad)	ダンベル体操	タスポニー	ストラックアウト	ゆったいピックル コグニサイズ	ウェルネス体操	ボクササイズ	スカットボール	ポッチャ	休み
フリスビーカーリング	卓球 はつらつ体操	スカットボウリング	上肢・体幹筋カトレ ぬいえ・プリント	ペタンク	色当てフリスビー 暮らしの教室 (寺子屋)	モルック	バレトン 手芸	ゲートボール	風船バレー	ムービータイム	創作ぬいえ	
21	22		23		24		25		26		27	
 春分の日	ウェルネス体操	ボクササイズ	スカットボール	ポッチャ	色当てフリスビー	タスポニー	ストラックアウト	ゆったいピックル コグニサイズ	棒体操	卓球	休み	
	モルック	風船バレー いきいきサロン (体力測定)	輪投げ	上肢・体幹筋カトレ 手芸	ペタンク	ヨガ体操	AL座談会		血圧・体重測定 栄養講話			
28	29		30		31		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	タスポニー	輪投げ	ビリッカー	棒体操	ゆったいピックル はつらつ体操	フリスビーカーリング	ボクササイズ (畳) 体力測定(新棟)	運動プログラム 文化系プログラム 調理プログラム 外食	専門プログラム 栄養講話 体重・血圧測定 ここからクラブ			
ペタンク	風船バレー 手芸	ストラックアウト	バレトン	スカットボール	卓球	スカットボウリング	ストレッチ 脳トレ・ぬいえ	外出シク	おっさんずクラブ			

精神科デイケア かけはし山形 wakka

3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日								
	1 ゆったいピククル		3 体力測定	4 畳でストレッチ		6 休み								
	バレトン		ひな祭り	ゆったいピククル		13 休み								
7	8 畳でストレッチ/ pc脳トレ	9	10 畳でストレッチ/ pc脳トレ	11 サーキットトレーニング/ 自主トレ	12	20 休み								
	タスポニー		ピククルボール	ヨガ		27 休み								
	14		15 畳でヨガ/ 自主トレ	16			17 ピククルボール/ PCTトレーニング	18 ボクササイズ/ 自主トレ						
	体力向上プログラム		バレトン	ピククルボール										
	21		22 ボクササイズ/ PCTトレーニング	23		24 スペシャル創作	25 ゆったいピククル							
	体力向上プログラム		ピククルボール	栄養講話										
	28		29 ビリッカー/ 自主トレ	30		31 ボクササイズ/ PCTトレーニング	<p>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</p> <table border="1"> <tr> <td>運動プログラム</td> <td>自主トレ</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	自主トレ	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
運動プログラム	自主トレ													
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														
	バレトン		ピククルボール(体育館)		