

	29		30		31			
時間/曜日	火		水		木		金	土
10:00~10:20	フロア	送迎到着	フロア	フロア	フロア	送迎到着		
10:20~10:30		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		
10:45~11:30		軽運動(松田・田中)		脳トレ(田中・木下)		軽運動(松田・田中・中村)		
11:00~12:00		食事提供準備(藤本・宇津木)		食事提供準備(藤本・宇津木)		食事提供準備(藤本・宇津木)		
12:00~13:00		昼食		昼食		昼食		
13:00~13:10	フロア	ラジオ体操	フロア	ラジオ体操	フロア	ラジオ体操		
13:10~13:55		筋トレ&ソフト筋トレ (武岡・宇津木)		軽運動(松田・田中)		SS清掃(藤本・中村)		
13:55~14:10		準備/小休憩		準備/小休憩		準備/小休憩		
14:10~15:00		パールハイツ清掃 (藤本)		公園清掃(宇津木・木下)		筋トレ&ソフト筋トレ (武岡・宇津木)		
15:00~15:10		片付け/手洗い		片付け/手洗い		片付け/手洗い		
15:10~15:20	サービス提供記録記入		サービス提供記録記入		サービス提供記録記入			
15:20~15:30	帰りの会+送迎		帰りの会/入浴(藤本)		帰りの会+送迎			
時間/曜日	火		水		木		金	土
10:00~10:20								
10:20~10:30								
10:45~11:30								
11:00~12:00								
12:00~13:00								
13:00~13:10								
13:10~13:55								
13:55~14:10								
14:10~15:00								
15:00~15:10								
15:10~15:20								
15:20~15:30								