

## 1月プログラム表

時間/曜日	火		水		木		1		2		3	
時間/曜日	火		水		木		木		金		土	
10:00~10:20	フロア		フロア		フロア				フロア		フロア	
10:20~10:30								マイファーム冬休み		マイファーム冬休み		マイファーム冬休み
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												
	6		7		8		9		10			
時間/曜日	火		水		木		木		金		土	
10:00~10:20	フロア	送迎到着	フロア	ラジオ体操	フロア	送迎到着/自立調理練習	フロア	ラジオ体操	フロア	ラジオ体操	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		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操
10:45~11:30		軽運動		脳トレ		軽運動		脳トレ		脳トレ		
11:00~12:00		食事提供準備		食事提供準備		食事提供準備		食事提供準備		食事提供準備		食事提供準備
12:00~13:00		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食
13:00~13:10		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操		ラジオ体操
13:10~13:55		筋トレ		軽運動		SS清掃		筋トレ		筋トレ		脳トレ(カラオケ)
13:55~14:10		準備/小休憩		準備/小休憩		準備/小休憩		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		公園清掃		筋トレ		パールハイツ清掃		片付け/手洗い		創作的活動/公園清掃
15:00~15:10		片付け/手洗い		片付け/手洗い		片付け/手洗い		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		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		帰りの会+送迎/入浴		帰りの会		帰りの会		帰りの会+送迎/入浴	