

2月プログラム表

	3		4		5		6		7	
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	送迎到着	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		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		
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
12:00~13:00		昼食		昼食		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	フロア	ラジオ体操	フロア	ラジオ体操
13:10~13:55		筋トレ		軽運動		パールハイツ清掃		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
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		OB茶話会
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
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	
15:20~15:30	帰りの会+送迎		帰りの会		帰りの会+送迎		帰りの会		帰りの会+送迎	
	10		11		12		13		14	
時間/曜日	火		水		木		金		土	
10:00~10:20	フロア	送迎到着			フロア	送迎到着/自立調理練習	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		ラジオ体操
10:45~11:30		軽運動		建国記念日		軽運動		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
12:00~13:00		昼食				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	フロア	ラジオ体操
13:10~13:55		筋トレ				SS清掃		筋トレ		軽運動
13:55~14:10		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				筋トレ/パールハイツ清掃		パールハイツ清掃		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
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	
15:20~15:30	帰りの会+送迎				帰りの会+送迎		帰りの会		帰りの会+送迎	