

北林医院分院 ショートケア 予定表 令和2年 4月

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
		ゆったりっち (ゆっくりストレッチ します)	休診	新聞アート (バック等)		休診
6	7	8	9	10	11	12
休診	プラバン作り	心と体を強くする 腸活教室	休診	スウェーデン 刺繍	デイケア (AMフリー/ PMストレッチ等)	休診
13	14	15	16	17	18	19
PM診察	サイコロトーク (みんなでおしゃ べり)	デイケア (AMフリー/ PMストレッチ等)	休診	お楽しみ クッキング		休診
20	21	22	23	24	25	26
休診	アクアビーズ	心と体を強くする 腸活教室	休診	ゆったりだんす (呼吸に合わせて 動きましょう)	デイケア (AMフリー/ PMストレッチ等)	休診
27	28	29	30			
PM診察	ストレッチ & 筋トレ	休診	休診			

【火曜日・水曜日・金曜日】 10:30～13:30

【デイケア】は10:30～16:30(昼食あり)

プログラムは予告なく変更する場合がありますので、ご了承下さい。