

# 北林医院分院 ショートケア 予定表 令和2年 11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1
						休診
2	3	4	5	6	7	8
休診	休診	ゆったりっち (ゆっくり癒しのス トレッチ時間)	休診	初めてさんの ヨガポーズ	ストレッチ・筋弛 緩・自律訓練	休診
9	10	11	12	13	14	15
PM 診察	創作粘土	マンダラ塗り絵と ストレッチ	休診	ゆったりだんす (体の動きを楽し む時間)	コミュニケーショ ン講座	休診
16	17	18	19	20	21	22
休診	ストレッチ・筋トレ	ゆったりっち (ゆっくり癒しのス トレッチ時間)	休診	心と体を強くする 栄養教室 -腸活-	アクアビーズ	休診
23	24	25	26	27	28	29
休診	ストレッチ・筋弛 緩・自律訓練	幸せハンドメイド	休診	心と体を強くする 栄養教室 -自律神経-	コミュニケーショ ン講座	休診
30						
PM 診察						

【火曜日・水曜日・金曜日・土曜日】 10:30～13:30(茶話会なし)

【デイケア】 10:30～16:30(昼食あり) \* デイケアはリモートヨガ開催検討中です。

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。