

北林医院分院 ショートケア 予定表 令和3年 1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
				休診	休診	休診
4	5	6	7	8	9	10
PM 診察	アクアビーズ	ゆったりっち (ゆっくり癒しのス トレッチ時間)	休診	はじめてさんの ヨガポーズ	姿勢美人ストレッ チ/自律訓練法	休診
11	12	13	14	15	16	17
休診	粘土創作	ゆったりだんす (体の動きを楽し む時間)	休診	ゆったりっち (ゆっくり癒しのス トレッチ時間)	デイケア (AMフリー/ PMヨガ)	休診
18	19	20	21	22	23	24
PM 診察	痩せるストレッチ /自律訓練法	デイケア (AMフリー/ PMヨガ)	休診	心と体を強くする 健康教室	コミュニケーショ ン講座(相手の気 持ちを考える)	休診
25	26	27	28	29	30	31
休診	プラバンorスク ラッチアート	心と体を強くする 健康教室	休診	幸せハンドメイド	コミュニケーショ ン講座(上手に頼 む/断る)	休診

【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) *リモートヨガを行います。

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。