

月		火		水		木		金	
【注意事項】									
※外出プログラムでは、予約表・ポスターに忘れず記入してください									
※参加予定の変更、時間に間に合わない場合は、当日朝10時まで連絡を入れて下さい									
※プログラムで必要なものは、ポスターで確認してください(タオル、帽子、入浴セットなど)									
3 午前	健康管理の日	4 午前	プログラム ミーティング	5 午前	DVD鑑賞	6 午前	料理の話し合い (ピザ)	7 午前	書道
午後	モザイクアート	午後	趣味活動 (又は、ライブ)	午後	夢創り活動	午後	柔軟体操	午後	趣味活動
10 午前	夢創り活動	11 午前	モザイクアート	12 午前	脳トレ	13 午前	料理作り (ピザ)	14 午前	お花見の 話し合い
午後	ヨガ 	午後	カラオケ 	午後	ウェルネス体 操	午後	試食・感想	午後	モザイクアート
17 午前	夢創り活動	18 午前	DVD鑑賞	19 午前	エアロビ  (アリナス)	20 午前	モザイクアート	21 午前	お花見  大潟村菜の花ロード
午後	ウォーキング	午後	趣味活動 (又は、ライブ)	午後	リラックスタイム	午後	栄養講座 (栄養士さんより)	午後	ポルター潟の湯で 入浴やお食事
24 午前	脳トレ 	25 午前	園芸 (又は、趣味活動)	26 午前	書道	27 午前	趣味活動 (園芸予備日)	28 午前	お菓子作り (ババロア )
午後	ヨガ (雑誌購入)	午後	歌会 	午後	ウェルネス体 操	午後	ボーリング	午後	夢創り活動