



ニチイホーム 王子

# 今週の予定表

		日付	19	20	21	22	23	24	25
		曜日	日	月	火	水	木	金	土
お出かけの楽しみ	予定	時間							
	外出の予定	午後	時間: 14:00~15:00 行先: 飛鳥山公園 定員: 5名	時間: 14:00~15:00 行先: 音無親水公園 定員: 3名	時間: 14:00~15:00 行先: 北とびあ 展望コーナー 定員: 3名	時間: 14:00~15:00 行先: 十条銀座商店街 定員: 3名	時間: 14:00~15:00 行先: 北区中央図書館 定員: 5名		
余暇の楽しみ	サークル活動の予定	午前	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 健康診断 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階	時間: 10:30~11:00 内容: 棒体操 場所: 6階
		午後	時間: 14:00~15:00 内容: 音楽 サークル 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: 介護予防体操 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: 工作 サークル (花瓶作り) 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: 介護予防体操 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: 脳トレーニング サークル 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: 芸術 サークル (塗り絵) 場所: 2階	時間: 14:00~15:00 内容: カラオケ サークル 場所: 2階
	健康体操	午前	時間: 10:30~11:00	時間: 健康診断	時間: 10:30~11:00	時間: 10:30~11:00	時間: 10:30~11:00	時間: 10:30~11:00	時間: 10:30~11:00
	介護予防運動	午前							
	午後		14:00~15:00 2階ホール		14:00~15:00 2階ホール				
健康で安心な暮らし	機能訓練 (マシンを使った 予防運動)	午前							
	午後				14:00~15:00 A・Bグループ	14:00~15:00 C・Dグループ		14:00~15:00 A・Bグループ	

※10月20日(月)は健康診断の為、機能訓練室が使用できません