

筑波大学附属病院認知ケアアップデイケア 10月プログラム

	月	火	水	木	金
					1 (赤)
朝活	<注意点> ・引き続き、ご利用予定日一週間前までの完全予約制となります ・発熱、風邪症状等で体調不良時の際はお休み下さい ・プログラムは予告なく変更になる場合があります ・「新型コロナウイルスチェックシート」を記入の上、ご持参下さい				朝の会&知的活動
AM					脳トレ スペシャル
PM					「シナプソロジー」 早川 昌宏 先生
	4	5	6 (青)	7	8 (青)
朝活					朝の会&知的活動
AM	回想法 ー自分史作り②ー		回想法 ー自分史作り②ー		「芸術」 及部 智子 先生
PM	勇ましく、たおやかに 「和クササイズ」 西崎 鼓美 先生		心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生		「楽しむエクササイズ」 ⓂTHF 大月 直美 先生 *タオル持参
	11	12	13 (赤)	14	15 (赤)
朝活					朝の会&知的活動
AM	「シナプソロジー」 早川 昌宏 先生		「ヒバリの音楽♪」 磯上朋子先生/宮武のぞみ先生		心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生
PM	「カゴメROCK!!!★ 音楽サロン」 磯上朋子先生/小山文代先生		「エクササイズ」 小山 雅弘 先生		「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生
	18	19	20 (青)	21	22 (青)
朝活					朝の会&知的活動
AM	脳トレ スペシャル		「春日アンサンブル☆音楽」 折山もと子先生/宮武のぞみ先生		「エクササイズ」 小山 雅弘 先生
PM	心と体の 「機能向上エクササイズ」 杉本 季依美 先生		「本山式筋トレ」 本山 輝幸 先生		「音楽サロン」 磯上朋子先生/小山文代先生
	25	26	27 (赤)	28	29 (赤)
朝活					休
AM	「芸術」 及部 智子 先生		「エクササイズ」 小山 雅弘 先生		
PM	「チャイニーズ・ エクササイズ」 恩田 享位 先生		「ものづくり大学」 羽田 舞子 先生		