

7月ワークプログラム スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
10:30～			ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～			※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～			在宅就労ワーク	カラオケ大会！	カードゲーム大会		
14:00～			在宅就労ワーク		チラシ折り作業		
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業&ポスティング		在宅就労ワーク	コミュニケーション	ボードゲーム大会		
14:00～		ヨガ	在宅就労ワーク				
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業&ポスティング		在宅就労ワーク	コミュニケーション	カードゲーム大会		
14:00～		ヨガ	在宅就労ワーク		チラシ折り作業		
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング		
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業&ポスティング		在宅就労ワーク	コミュニケーション	ボードゲーム大会		
14:00～		ヨガ	在宅就労ワーク				
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日			
10:30～	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング			
11:20～		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業&ポスティング		在宅就労ワーク	コミュニケーション			
14:00～		ヨガ	在宅就労ワーク				

赤字・・・外部講師による講座・イベント

黒字・・・支援員が行います

