

宮の陣病院 デイケア

# いきいきプログラム

※「いきいきプログラム」では、頭と体と心をいつまでも元気で若々しく保つためのプログラムを行っていきます。

## 健康体操

12月 12・19・26日（水曜日）

講師：児玉祐子さん（日本スポーツクラブ協会 運動指導士）  
楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう



## 脳活道場

12月 14日（金）

講師：デイケアスタッフ  
楽しみながら脳を活性化させましょう！



## 思い出プレイバック

12月 17日（月）

講師：臨床心理士  
あの頃にタイムスリップして語らいましょう！



12月

場 所：デイケア室

時 間：10:00～11:00

\*体験参加もお受けいたします。  
\*ご興味のある方は、主治医までご相談ください。