



【1日型】

9:00～16:15

9:00	入浴・機能訓練・個別レク
11:00	ラジオ体操・嚙下体操
12:00	昼食（新潟産コシヒカリ使用）
13:10	脳活性タイム・レク・サークル活動
14:00	筋力アップ倶楽部（DISCOリハビリテーション）
14:20	口腔機能訓練&おやつタイム
15:40	ダイエットブートキャンプ（ちょっときつめな体操）

セルフボディケアはいつでも自由にご利用可能です
（ヘルストロン・マッサージチェア・足漕ぎペダルなど）



板橋区大谷口北町2-8-101

デイサービスセンター
ココロ

お問合せはお気軽にお電話ください。



03-6905-8188

