

🕒	一日の流れ	
10:00	健康チェック 体温・血圧測定	 <div data-bbox="1173 224 1540 492"> <p>からだを動かして 調子を整えましょう</p> </div>
10:15	朝の挨拶「今日は何の日？」	
10:20	体操	
10:50	休憩	
11:00	コグニサイズ	
11:20	食事準備 食事前のお口の体操	 <div data-bbox="1037 929 1476 1086"> <p>からだと頭を使って 今日も健康に！</p> </div>
12:00	昼食 歯磨き・お口のケア	
13:00	団らん 食後です。のんびり過ごしてください。	
14:00	午後の活動 ゲームやピラティス、クイズもあります かるた、回想法など懐かしいあの頃を振り返りましょう	
15:00	おやつ	
15:30	今日の歌・ストレッチ 帰宅準備	
16:00	送迎車の出発 おうちまで送ります。	



