

サンライズヒル 日課表

6:00	起床・洗面・着替え	
7:00	食堂へ移動	
7:30	口腔体操	のどの体操をして誤嚥を予防しましょう
8:00	朝食・歯磨き	口の中をきれいにして肺炎を予防しましょう
9:00	頭の体操	計算や塗絵など脳トレーニングをしましょう
9:45	ラジオ体操	手足を動かして体力をつけましょう
10:00	お茶	水分補給を行い脱水を予防しましょう
10:30	リハビリ体操	
11:30	口腔体操	
12:00	昼食・歯磨き	 
14:00	レクリエーション	皆さんと交流を楽しんで元気になりましょう
14:45	ラジオ体操	
15:00	お茶・おやつ	
16:00	時代劇鑑賞	
17:00	口腔体操	
17:30	夕食・歯磨き	 
19:00	着替え・就寝準備	
21:00	消灯	