

三鷹市高齢者センターけやき苑の一日の流れ

| | |
|-------|-----------|
| 8:15 | 送迎バス出発 |
| 9:00 | 送迎バス①便到着 |
| | 受付・健康チェック |
| 9:45 | 送迎バス②便到着 |
| | 受付・健康チェック |
| 10:10 | 送迎バス③便到着 |
| 10:15 | 朝の体操 |
| 10:45 | 午前の活動 |
| 12:00 | 昼食・昼休み |
| 13:10 | 昼の体操 |
| 13:20 | 午後の活動 |
| 14:40 | お茶・休憩 |
| 15:00 | 送迎バス①便出発 |
| | 合同活動 |
| 15:45 | 送迎バス②便出発 |
| | 合同活動 |
| 16:30 | 送迎バス③便出発 |

