

# デイサービスセンター いわま プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
						1	2	3	
ホール	午前	<div style="text-align: center;"> <p><b>毎日開催中</b></p> <p>・脳がよこぶ! 笑顔がうまれる!</p> <p>シナプソロジー</p> <p>・みんなの体操 9:45~10:00</p> <p>・ラジオ体操 13:00~13:15</p> <p>13:15~13:30</p> <p>15:30~15:45</p> </div>					☆下肢筋力強化プログラム		
	午後						朝が来た体操		
★外出ツアー(午後)							カラオケ	建設ゲーム	
							ダンベル体操		
							山頂ドライブ		
		4	5	6	7	8	9	10	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
	午後	リラックス体操	ズンドコ体操	朝が来た体操					
★外出ツアー(午後)		カラオケ	〇×ゲーム	お手玉隠し	ボーリング	建設ゲーム	カラオケ		
		青竹体操		ダンベル体操		タオル体操			
		山頂ドライブ							
		11	12	13	14	15	16	17	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム		<div style="text-align: center;"> <p>☆ホットチョコ祭り</p> </div>	☆下肢筋力強化プログラム				
	午後	ズンドコ体操			朝が来た体操		リラックス体操		
★外出ツアー(午後)		建設ゲーム	カラオケ		〇×ゲーム		お手玉隠し	ボーリング	
		ダンベル体操			ダンベル体操		青竹体操		
		笠間芸術の森公園			笠間芸術の森公園				
		18	19	20	21	22	23	24	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム					<div style="text-align: center;"> <p>☆クリスマス会</p> </div>		
	午後	朝が来た体操		リラックス体操		ズンドコ体操			
★外出ツアー(午後)		お手玉隠し	ボーリング	〇×ゲーム	建設ゲーム	カラオケ			
		タオル体操		青竹体操		ダンベル体操			
		笠間稲荷神社							
		25	26	27	28	29	30	31	
ホール	午前	<div style="text-align: center;"> <p>☆お楽しみ会</p> </div>	☆下肢筋力強化プログラム						
	午後		ズンドコ体操	朝が来た体操		リラックス体操			
★外出ツアー(午後)			カラオケ	ボーリング	お手玉隠し	〇×ゲーム	建設ゲーム		
			青竹体操	タオル体操		ダンベル体操			
			愛宕神社						

## ☆ おしらせ ☆

### ☆下肢筋力強化プログラム

下身体を中心とした筋力の向上・維持を目的とした体操です

・都合により、予定が変更になる場合がございます。ご了承ください。

### ☆イベント

行事参加予定の方職員までご連絡下さい。

### ★外出ツアー

自然豊かな笠間市内を職員と共にドライブしましょう。ご参加希望の方は職員までご連絡下さい。

・名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。





# デイサービスセンター いわま プログラム予定表



		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
				1	2	3	4	5	
ホール	午前				☆下肢筋力強化プログラム				
	午後				リラックス体操				
★外出ツアー(午後)	建設ゲーム				〇×ゲーム	カラオケ			
	ダンベル体操								
		6	7	8	9	10	11	12	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
	午後	カラオケ	〇×ゲーム	お手玉隠し	ボーリング	建設ゲーム	カラオケ		
★外出ツアー(午後)		山頂ドライブ							
		13	14	15	16	17	18	19	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム						☆下肢筋力強化プログラム	
	午後	建設ゲーム	カラオケ	お手玉隠し				リラックス体操	
★外出ツアー(午後)	ダンベル体操	タオル体操	笠間芸術の森公園					ボーリング	
				青竹体操				笠間芸術の森公園	
		20	21	22	23	24	25	26	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
	午後	朝が来た体操	リラックス体操	建設ゲーム	☆下肢筋力強化プログラム				
★外出ツアー(午後)	お手玉隠し	ボーリング	カラオケ	建設ゲーム	ズンドコ体操				
	タオル体操	青竹体操		紅葉ドライブ	〇×ゲーム				
		27	28	29	30				
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
	午後	〇×ゲーム	カラオケ	ボーリング	お手玉隠し				
★外出ツアー(午後)		紅葉ドライブ							

## ☆ おしらせ ☆

☆下肢筋力強化プログラム  
下身体を中心とした筋力の向上・維持を目的とした体操です

・都合により、予定が変更になる場合もございます。ご了承ください。

☆イベント  
行事参加予定の方職員までご連絡下さい。

★外出ツアー  
自然豊かな笠間市内を職員と共にドライブしましょう。ご参加希望の方は職員までご連絡下さい。

・名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

