

# 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      | 6      |  |  |
| フロア    | 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   |        |        |  |  |
| ☆料理教室  |    |              | ○×ゲーム        | カラオケ  | ボーリング     | 人間輪投げ   | お手玉隠し  |        |  |  |
| ★外出ツアー |    | ダンベル体操       |              |       | 青竹体操      |   |        |        |  |  |
|        |    |              | おやつ作り        |       |           |   | おやつ作り  |        |  |  |
|        |    | 山頂ドライブ       |              |       |           |   |        |        |  |  |
|        |    | 7            | 8            | 9     | 10        | 11  | 12     | 13     |  |  |
| フロア    | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム |              |       |           |   |        |        |  |  |
|        | 午後 | リラックス体操      |              |       | 朝が来た体操    |   |        |        |  |  |
| ☆料理教室  |    | ○×ゲーム        | クロスワードゲーム    | ボーリング | カラオケ      | お手玉隠し   | 人間輪投げ  |        |  |  |
| ★外出ツアー |    | 青竹体操         |              |       | ダンベル体操    |   |        |        |  |  |
|        |    |              |              |       |           |   |        | おやつ作り  |  |  |
|        |    | 北山公園         |              |       |           |   |        |        |  |  |
|        |    | 14           | 15           | 16    | 17        | 18  | 19     | 20     |  |  |
| フロア    | 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   |   |        |        |  |  |
| ☆料理教室  |    | ボーリング        | お手玉隠し        | 人間輪投げ | クロスワードゲーム | カラオケ  | ○×ゲーム  |        |  |  |
| ★外出ツアー |    | ダンベル体操       |              |       | 青竹体操      |   |        |        |  |  |
|        |    | おやつ作り        |              |       |           | おやつ作り   |        |        |  |  |
|        |    | 山頂ドライブ       |              |       |           |   |        |        |  |  |
|        |    | 21           | 22           | 23    | 24        | 25  | 26     | 27     |  |  |
| フロア    | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム |              |       |           |   |        |        |  |  |
|        | 午後 | リラックス体操      |              |       | 朝が来た体操    |   |        |        |  |  |
| ☆料理教室  |    | 人間輪投げ        | ボーリング        | お手玉隠し | ○×ゲーム     | ☆お楽しみ会  | カラオケ   |        |  |  |
| ★外出ツアー |    | 青竹体操         |              |       | ダンベル体操    |   | ダンベル体操 |        |  |  |
|        |    | おやつ作り        | おやつ作り        |       |           |   |        |        |  |  |
|        |    | 笠間芸術の森公園     |              |       |           |   |        | 山頂ドライブ |  |  |
|        |    | 28           | 29           | 30    | 31        | <p><b>体操随時開催しております!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラジオ体操 9:45~10:00</li> <li>みんなの体操 13:00~13:15</li> <li>シナプソロジー 10:00~10:15<br/>13:15~13:30<br/>15:30~15:45</li> </ul> |        |        |  |  |
| フロア    | 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   |   |        |        |  |  |
| ☆料理教室  |    | カラオケ         | クロスワードゲーム    | ○×ゲーム | お手玉隠し     |   |        |        |  |  |
| ★外出ツアー |    | 青竹体操         |              |       | ダンベル体操    |   |        |        |  |  |
|        |    | おやつ作り        | おやつ作り        |       |           |   |        |        |  |  |
|        |    | 笠間芸術の森公園     |              |       |           |   |        |        |  |  |

## おしらせ

### ☆下肢筋力強化

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 行事参加予定の方は、職員までご連絡下さい。

### ☆寿司&お楽しみ会

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。

### ★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。

### ☆料理教室

8月より始まる新プログラムとなります。ご利用者参加型の料理教室です。

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。

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  |
| マロンホール    | 午前     |  |                               |          |          |       | ☆下肢筋力強化プログラム |    |
|           | 午後     |  |                               |          |          |       | リラックス体操      |    |
| トレーニングルーム | 午後     |  |                               |          |          |       | ★サーキットトレーニング |    |
| 外出ツアー     | 山頂ドライブ |  |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 3                                      | 4                             | 5        | 6        | 7     | 8            | 9  |
| マロンホール    | 午前     | ☆下肢筋力強化プログラム                           |                               |          |          |       |              |    |
|           | 午後     | リラックス体操                                |                               | 365体操    |          | ★七夕   | 365体操        |    |
| トレーニングルーム | 午後     | お手玉隠し                                  | カーリング                         | じゃんけんゲーム | ボーリング    | ○×クイズ |              |    |
| 外出ツアー     |        | ★サーキットトレーニング                           |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 山頂ドライブ                                 |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 10                                     | 11                            | 12       | 13       | 14    | 15           | 16 |
| マロンホール    | 午前     | ☆下肢筋力強化プログラム                           |                               |          |          |       |              |    |
|           | 午後     | 365体操                                  |                               |          | リラックス体操  |       |              |    |
| トレーニングルーム | 午後     | ボーリング                                  | ○×クイズ                         | 人間輪投げ    | お手玉隠し    | カーリング | じゃんけんゲーム     |    |
| 外出ツアー     |        | ★サーキットトレーニング                           |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 北山公園                                   |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 17                                     | 18                            | 19       | 20       | 21    | 22           | 23 |
| マロンホール    | 午前     | ☆下肢筋力強化プログラム                           |                               |          |          |       |              |    |
|           | 午後     | リラックス体操                                |                               |          | ★お楽しみ会   |       | ダンベル体操       |    |
| トレーニングルーム | 午後     | 人間輪投げ                                  | お手玉隠し                         | カーリング    | じゃんけんゲーム | ボーリング |              |    |
| 外出ツアー     |        | ★サーキットトレーニング                           |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 北山公園                                   |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 24                                     | 25                            | 26       | 27       | 28    | 29           | 30 |
| マロンホール    | 午前     | ☆下肢筋力強化プログラム                           |                               |          |          |       |              |    |
|           | 午後     | 365体操                                  |                               |          | ★お食事会    |       | 青竹体操         |    |
| トレーニングルーム | 午後     | カーリング                                  | じゃんけんゲーム                      | ボーリング    |          | お手玉隠し |              |    |
| 外出ツアー     |        | ★サーキットトレーニング                           |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 笠間芸術の森公園                               |                               |          |          |       |              |    |
|           |        | 31                                     |                               |          |          |       |              |    |
| マロンホール    | 午前     | ★下肢筋力強化プログラム                           | ★イベント                         |          |          |       |              |    |
|           | 午後     | 青竹体操                                   | ・行事参加希望の方は、職員までご連絡下さい。        |          |          |       |              |    |
| トレーニングルーム | 午後     | じゃんけんゲーム                               | ★下肢筋力強化プログラム                  |          |          |       |              |    |
| 外出ツアー     |        | ★サーキットトレーニング                           | ・下半身を中心とした筋力の向上・維持を目的とした体操です。 |          |          |       |              |    |
|           |        | 笠間芸術の森公園                               | ★サーキットトレーニング                  |          |          |       |              |    |
|           |        | ・9月より開始となります。リハビリマシンを使用して楽しく身体を動かしませんか |                               |          |          |       |              |    |