

# 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  |
| ホール        | 午前 | <b>毎日開催中</b><br>ラジオ体操 9:30~9:45<br>シナプソロジー 13:15~13:30<br>みんなの体操 13:00~13:15<br>9:45~10:00 |                          |                           | ☆下肢筋力強化プログラム                       | ☆ひな祭り<br>                 | ☆下肢筋力強化プログラム                        |    |
|            | 午後 |  |                          |                           | ひばり体操<br>○×ゲーム<br>ダンベル体操<br>山頂ドライブ |                           | 朝が来た体操<br>お手玉隠し<br>スッキリ体操<br>山頂ドライブ |    |
| ★外出ツアー(午後) |    |  |                          |                           |                                    |                           |                                     |    |
|            |    | 5  | 6                        | 7                         | 8                                  | 9                         | 10                                  | 11 |
| ホール        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム   |                          |                           |                                    |                           |                                     |    |
|            | 午後 | ブギウギ体操<br>カラオケ<br>ダンベル体操   | ○×ゲーム<br>○×ゲーム           | 朝が来た体操<br>お手玉隠し<br>青竹体操   | 朝が来た体操<br>ボーリング<br>青竹体操            | ひばり体操<br>建設ゲーム<br>スッキリ体操  | ひばり体操<br>棒投げ<br>スッキリ体操              |    |
| ★外出ツアー(午後) |    | 観梅ドライブ   |                          |                           |                                    |                           |                                     |    |
|            |    | 12   | 13                       | 14                        | 15                                 | 16                        | 17                                  | 18 |
| ホール        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム   |                          |                           | ☆お食事会<br>                          | ☆下肢筋力強化プログラム              |                                     |    |
|            | 午後 | 朝が来た体操<br>建設ゲーム<br>青竹体操  | ひばり体操<br>カラオケ<br>スッキリ体操  | 朝が来た体操<br>お手玉隠し<br>スッキリ体操 |                                    | 棒投げ<br>ボーリング<br>ダンベル体操    | 棒投げ<br>ボーリング<br>ダンベル体操              |    |
| ★外出ツアー(午後) |    | 観梅ドライブ   |                          |                           | 観梅ドライブ                             |                           |                                     |    |
|            |    | 19   | 20                       | 21                        | 22                                 | 23                        | 24                                  | 25 |
| ホール        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム   |                          |                           |                                    | ☆寿司の日<br>                 | ☆下肢筋力強化プログラム                        |    |
|            | 午後 | ブギウギ体操<br>お手玉隠し<br>ダンベル体操  | ブギウギ体操<br>ボーリング<br>青竹体操  | ブギウギ体操<br>カラオケ<br>青竹体操    | 棒投げ<br>棒投げ<br>青竹体操                 |                           | 朝が来た体操<br>○×ゲーム<br>スッキリ体操           |    |
| ★外出ツアー(午後) |    | 北山公園   |                          |                           |                                    | 北山公園                      |                                     |    |
|            |    | 26   | 27                       | 28                        | 29                                 | 30                        | 31                                  |    |
| ホール        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム   |                          | ☆お食事会<br>                 | ☆下肢筋力強化プログラム                       |                           |                                     |    |
|            | 午後 | 朝が来た体操<br>○×ゲーム<br>スッキリ体操  | 朝が来た体操<br>カラオケ<br>スッキリ体操 |                           | ひばり体操<br>ボーリング<br>青竹体操             | ブギウギ体操<br>お手玉隠し<br>ダンベル体操 | ブギウギ体操<br>棒投げ<br>ダンベル体操             |    |
| ★外出ツアー(午後) |    | 市街地ドライブ  |                          | 市街地ドライブ                   |                                    |                           |                                     |    |

## ☆ 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。



# 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            |         |  |
| ホール   | 午前    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">毎日開催中</p> <p>ラジオ体操 9:45~10:00</p> <p>シナプソロジー 10:00~10:15</p> <p>みんなの体操 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   |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">★<br/>節分</p> </div> |              |         |  |
|   | 午後    |  |        |         | 朝が来た体操   |  |  |              | リラックス体操 |  |
| ★外出ツアー(午後)                                      | 〇×ゲーム |  |        |         | カーリング  |  |  |              |         |  |
|   |       |  |        |         | タオル体操  |  |  |              | ダンベル体操  |  |
|   |       |  |        |         | 市街地ドライブ  |  |  |              |         |  |
|   |       | 5  | 6      | 7       | 8  | 9  | 10   | 11           |         |  |
| 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  | 朝が来た体操 |         | ズンドコ体操   |  |  |              |         |  |
| ★外出ツアー(午後)                                      | 〇×ゲーム |  | 建設ゲーム  | ボーリング   | お手玉隠し  | 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   |        |         |  |  |  |              |         |  |
|   |       | 12   | 13     | 14      | 15   | 16   | 17   | 18           |         |  |
| ホール   | 午前    | ☆下肢筋力強化プログラム   |        |         |  |  |  |              |         |  |
|   | 午後    | ズンドコ体操   |        | リラックス体操 |  | 朝が来た体操   |  |              |         |  |
| ★外出ツアー(午後)                                      | 建設ゲーム | カラオケ   | カーリング  | お手玉隠し   | 〇×ゲーム  | ボーリング  |  |              |         |  |
|   |       | ダンベル体操   |        | タオル体操   |  | 青竹体操   |  |              |         |  |
|   |       | 笠間芸術の森公園   |        |         |  |  |  |              |         |  |
|   |       | 19   | 20     | 21      | 22   | 23   | 24   | 25           |         |  |
| ホール   | 午前    | ☆下肢筋力強化プログラム   |        |         |  | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">★<br/>寿司の日</p> </div> |  | ☆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 |  |  |  | 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       |         |  |
|   |       | 観梅ドライブ   |        |         |  |  |  | 観梅ドライブ       |         |  |
|   |       | 26   | 27     | 28      | <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>• 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。</p> <p>• 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。</p> </div> |  |  |              |         |  |
| ホール   | 午前    | ☆下肢筋力強化プログラム   |        |         |  |  |  |              |         |  |
|   | 午後    | ズンドコ体操   |        |         |  |  |  |              |         |  |
| ★外出ツアー(午後)                                      | 〇×ゲーム | お手玉隠し  | ボーリング  |         |  |  |  |              |         |  |
|   |       | ダンベル体操   |        |         |  |  |  |              |         |  |
|   |       | 観梅ドライブ   |        |         |  |  |  |              |         |  |
| ☆ おしらせ ☆  |       |  |        |         |  |  |  |              |         |  |
| ☆下肢筋力強化プログラム                                    |       |  |        | ☆イベント   |  |  |  |              |         |  |
| 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。                             |       |  |        |         |  |  |  |              |         |  |