

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	<p style="text-align: center;">毎日開催中</p> <p style="text-align: center;">シナプソロジー 10:00~10:15 13:15~13:30 15:30~15:45</p>				☆下肢筋力強化プログラム					
	午後					ラジオ体操 9:30~9:45	みんなの体操 13:00~13:15		ズンドコ体操	お手玉入れ	
★外出ツアー(午後)						スッキリ体操			スッキリ体操		佐白山
		4	5	6	7	8	9	10			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム			<p style="text-align: center;">★ てるてる坊主祭り</p>	☆下肢筋力強化プログラム					
	午後	ひばり体操	朝が来た体操	ブギウギ体操		漢字クイズ	ボーリング				
★外出ツアー(午後)		棒投げ	建築ゲーム	輪投げ		ダンベル体操			北山公園		
		青竹体操	スッキリ体操								
		ダチョウ王国									
		11	12	13	14	15	16	17			
ホール	午前	<p style="text-align: center;">★ Beauty Up Day -1-</p>	☆下肢筋力強化プログラム			<p style="text-align: center;">★ Beauty Up Day -2-</p>	☆下肢筋力強化プログラム				
	午後		ズンドコ体操	ひばり体操	朝が来た体操		建設ゲーム	青竹体操			
★外出ツアー(午後)			カラオケ	お手玉入れ	漢字クイズ		笠間芸術の森公園				
			スッキリ体操	ダンベル体操							
		愛宕山			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		<p style="text-align: center;">★ 寿司の日</p>	☆下肢筋力強化プログラム						
	午後	ブギウギ体操	お手玉隠し		ズンドコ体操	ひばり体操	〇×ゲーム				
★外出ツアー(午後)		輪投げ	ダンベル体操		ボーリング	カラオケ	スッキリ体操				
		笠間稲荷神社			ダチョウ王国						
		25	26	27	28	29	30				
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム									
	午後	朝が来た体操	ブギウギ体操	ズンドコ体操	カラオケ	お手玉入れ	ボーリング	棒投げ	建設ゲーム	お手玉隠し	
★外出ツアー(午後)		青竹体操	スッキリ体操	ダンベル体操	北山公園			愛宕山			

☆ 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

★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。

都合により、予定が変更になる場合もございます。★イベント

ご了承下さい。

・行事参加予定の方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。

・Beauty Up Day
・・・職員による
マッサージ・ネイルを行なう予定です。



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	
ホール	午前		☆下肢筋力強化プログラム						
			ブギウギ体操	朝が来た体操		ひばり体操			
	〇×ゲーム		建設ゲーム	棒投げ	お手玉隠し	カラオケ			
	スッキリ体操		ダンベル体操		青竹体操				
★外出ツアー(午後)		北山公園			笠間芸術の森公園				
		7	8	9	10	11	12	13	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		朝が来た体操		ひばり体操		ブギウギ体操			
	お手玉隠し	カラオケ	輪投げ	ボーリング	〇×ゲーム	建設ゲーム			
	ダンベル体操		青竹体操		スッキリ体操				
★外出ツアー(午後)		愛宕山			ダチョウ王国				
		14	15	16	17	18	19	20	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		ひばり体操		ブギウギ体操		朝が来た体操			
	棒投げ	ボーリング	カラオケ	輪投げ	ボーリング	〇×ゲーム			
	青竹体操		スッキリ体操		ダンベル体操				
★外出ツアー(午後)		笠間芸術の森公園			北山公園				
		21	22	23	24	25	26	27	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	★ お食事会 	★ 寿司の日 	☆下肢筋力強化プログラム				
		ブギウギ体操			朝が来た体操	ひばり体操			
	建設ゲーム	カラオケ			〇×ゲーム	輪投げ			
	スッキリ体操	ダンベル体操			青竹体操				
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国	愛宕山						
		28	29	30	31	毎日開催中 ラジオ体操 9:45~10:00 みんなの体操 13:00~13:15 シナプソロジー 10:00~10:15 13:15~13:30 15:30~15:45 			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		朝が来た体操		ひばり体操					
午後	カラオケ	〇×ゲーム	建設ゲーム	棒投げ					
	ダンベル体操		青竹体操						
★外出ツアー(午後)		北山公園							
☆ おしらせ ☆									
☆下肢筋力強化プログラム			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			
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			名称等、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。			今月中旬から下旬にかけて食事会を開催します。			
★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。			現在日付け調節中につき、食事会日程はDSいわままでお問い合わせ下さい。			