

# 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		
ホール	午前	<b>毎日開催中</b> ・脳がよるこぶ！笑顔がうまれる！ ・みんなの体操 シナプソロジー ラジオ体操 9:30~9:45 13:00~13:15 9:45~10:00 13:15~13:30 15:30~15:45					☆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)							棒入れ			
							ダンベル体操			
							愛宕山			
		3	4	5	6	7	8	9		
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム				<b>★海鮮の日</b>	☆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	カラオケ	○×ゲーム		お手玉隠し		ボーリング	ズンドコ体操
★外出ツアー(午後)		北山公園			笠間芸術の森公園		カラオケ	タオル体操		
							笠間芸術の森公園			
		10	11	12	13	14	15	16		
ホール	午前	☆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	ズンドコ体操	連想ゲーム	カラオケ			○×ゲーム
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			北山公園			お手玉隠し	ボーリング	
							青竹体操			
		17	18	19	20	21	22	23		
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	ズンドコ体操	お手玉隠し	ボーリング	旗揚げゲーム			建設ゲーム
★外出ツアー(午後)		笠間稲荷神社周辺			愛宕山			タオル体操	青竹体操	ダンベル体操
		24	25	26	27	28	29	30		
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	<b>★クリスマス会</b>	☆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	リラックス体操	ボーリング	お手玉隠し			○×ゲーム
★外出ツアー(午後)		北山公園	愛宕神社				タオル体操	ダンベル体操		
		31								
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	いよいよ1年の締めくくり12月になりました。 今年はどんな年だったでしょうか？ 今月のイベントは豪華海鮮丼の日やクリスマス会など 楽しい企画が盛りだくさんです。 しっかりと体調管理をして、元気に冬を乗り越えましょう。 ※1月1日(火)は、デイサービスセンターいわまはお休みとなります。 1月2日(水)から通常営業となりますので宜しくお願い致します。							
	午後	リラックス体操								
★外出ツアー(午後)		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

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

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、お気軽にお問い合わせください。