

# 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			
		<b>今月のイベント</b> ☆ Beauty Up Day 8/6(月)~11(土) ☆ ヘアークット 8/18(土) ※事前予約		1	2	3	4	5			
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						
★外出ツアー(午後)		佐白山		笠間稲荷神社							
		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	ひばり体操			ブギウギ体操		ズンドコ体操				
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			北山公園						
		13	14	15	16	17	18	19			
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム									
	午後	朝が来た体操		ひばり体操		ブギウギ体操					
★外出ツアー(午後)		愛宕山			佐白山						
		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	ズンドコ体操		朝が来た体操		ひばり体操					
★外出ツアー(午後)		笠間稲荷神社			ダチョウ王国						
		27	28	29	30	31	<b>毎日開催中</b> ラジオ体操 シナプソロジー みんなの体操				
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム									
	午後	ブギウギ体操		ズンドコ体操		朝が来た体操					
★外出ツアー(午後)		北山公園			愛宕山						
		棒入れ		漢字クイズ		都道府県クイズ		計算問題		建築ゲーム	
		タオル体操		青竹体操		ダンベル体操					

## ☆ 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

ご了承ください。

・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			
		2	3	4	5	6	7	1			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム					☆七夕祭り 	8			
		ズンドコ体操		ひばり体操		朝が来た体操					
	午後	☆ 短冊作り									
		お手玉体操		青竹体操		ダンベル体操					
★外出ツアー(午後)		佐白山			ダチョウ王国						
		9	10	11	12	13	14	15			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム									
		ブギウギ体操		ズンドコ体操		ひばり体操					
	午後	☆ Beauty Up Day - 1 -									
		青竹体操		ダンベル体操		スッキリ体操					
★外出ツアー(午後)		愛宕山			笠間稲荷神社						
		16	17	18	19	20	21	22			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム					☆ IMF 2018夏 				
		朝が来た体操		ブギウギ体操		ズンドコ体操					
	午後	都道府県クイズ	ボーリング	建設ゲーム	連想ゲーム	輪投げ					
		ダンベル体操		スッキリ体操		青竹体操					
★外出ツアー(午後)		北山公園			佐白山						
		23	24	25	26	27	28	29			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム									
		ひばり体操		朝が来た体操		ブギウギ体操					
	午後	☆ Beauty Up Day - 2 -									
		スッキリ体操		お手玉体操		ダンベル体操					
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			愛宕山						
		30	31	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>イベント 開催</b> </div> <p><b>いわまマウンテンフェスタ2018夏</b>                      &lt;日時 : 7月21日(土) 10:30~14:30&gt;                      ※雨天時、28日(土)に変更予定                      演奏会・出店・ビンゴ大会etc...                      イベント盛りだくさん!!!                      一般開放・入場料無料                      皆様ぜひお越し下さい!</p>							
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム									
		ズンドコ体操									
午後	ボーリング	建設ゲーム									
	青竹体操										
★外出ツアー(午後)		笠間稲荷神社									
☆ お し ら せ ☆											
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>											