

# ハートランド平井 月間プログラム予定 4月



|          | 月曜日       | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日      | 金曜日      | 土曜日      | 日曜日      |
|----------|-----------|---|--|----------|----------|----------|----------|
|          | 1         | 2   | 3  | 4        | 5        | 6        | 7        |
| 個別機能訓練施術 | ○         |   | ○  |          | ○        |          |          |
| 体操       | 下肢筋力強化体操  | タオル体操   | ファイティングEX  | ダンベル体操   | タオル体操    | 下肢筋力強化体操 | ダンベル体操   |
| ドライブツアー  | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        |          |          |
| 街角ウォーキング | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        | ○        | ○        |
| おやつ教室    | ○         | ○   | ○  | ○        |          |          |          |
|          | 8         | 9   | 10   | 11       | 12       | 13       | 14       |
| 個別機能訓練施術 | ○         |   | ○  |          | ○        |          |          |
| 体操       | タオル体操     | ファイティングEX   | ダンベル体操   | タオル体操    | 下肢筋力強化体操 | ダンベル体操   | 下肢筋力強化体操 |
| ドライブツアー  | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        |          |          |
| 街角ウォーキング | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        | ○        |          |
| おやつ教室    | ○         |   | ○  | ○        | ○        |          | ○        |
|          | 15        | 16  | 17   | 18       | 19       | 20       | 21       |
| 個別機能訓練施術 | ○         |   | ○  |          | ○        |          |          |
| 体操       | ファイティングEX | ダンベル体操  | タオル体操  | 下肢筋力強化体操 | ダンベル体操   | 下肢筋力強化体操 | タオル体操    |
| ドライブツアー  | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        |          |          |
| 街角ウォーキング | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        | ○        | ○        |
| おやつ教室    |           | ○   |  | ○        | ○        | ○        |          |
|          | 22        | 23  | 24   | 25       | 26       | 27       | 28       |
| 個別機能訓練施術 | ○         |   | ○  |          | ○        |          |          |
| 体操       | ファイティングEX | ダンベル体操  | タオル体操  | 下肢筋力強化体操 | ダンベル体操   | タオル体操    | 下肢筋力強化体操 |
| ドライブツアー  | ○         | ○   | ○  |          | ○        |          |          |
| 街角ウォーキング | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        | ヘアカット    | ○        |
| おやつ教室    | ○         | ○   | ○  | ○        | ○        |          |          |
|          | 29        | 30  |  <p>HEART.LAND.HIRAI<br/>Instagram公式アカウント</p> <p>今月より月に一回の理美容さんが来館いたします。<br/>カットのみ2,000円！<br/>眉、お顔そりセットは2,500円です！<br/>臨時利用、振替利用承ります。<br/>デイスサービス内で行うので<br/>便利です♪</p>  |          |          |          |          |
| 個別機能訓練施術 | ○         |   |  |          |          |          |          |
| 体操       | タオル体操     | 下肢筋力強化体操  |  |          |          |          |          |
| ドライブツアー  | ○         | ○   |  |          |          |          |          |
| 街角ウォーキング | ○         | ○   |  |          |          |          |          |
| おやつ教室    | ○         |  |  |          |          |          |          |