

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			
		今月のイベント ☆ お食事会 9/10(月) 9/18(火) ※事前予約 ☆ お楽しみ会 9/15(土)					1	2			
ホール	午前						☆ 下肢筋力強化プログラム 朝が来た体操 パターゴルフ ダンベル体操 愛宕山				
	午後										
★外出ツアー(午後)											
		3	4	5	6	7	8	9			
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム ズンドコ体操 ブギウギ体操 リラックス体操									
								午後	人間輪投げ	ボーリング	風船バレー
	お手玉体操		スッキリ体操		タオル体操						
	★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			北山公園					
		10	11	12	13	14	15	16			
ホール	午前	☆ お食事会	☆ 下肢筋力強化プログラム ひばり体操 ズンドコ体操 ブギウギ体操				☆ お楽しみ会				
									午後	カラオケ	的当てゲーム
	ダンベル体操		お手玉体操		スッキリ体操						
	★外出ツアー(午後)		笠間稲荷神社周辺		佐白山						
			17	18	19	20			21	22	23
ホール	午前	☆ お食事会	☆ 下肢筋力強化プログラム ひばり体操 ズンドコ体操								
							午後	カラオケ	ボーリング	お手玉隠し	風船バレー
	青竹体操		タオル体操		お手玉体操						
	★外出ツアー(午後)		愛宕山	愛宕山	ダチョウ王国						
			24	25	26	27	28	29	30		
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム ブギウギ体操 リラックス体操 ひばり体操									
								午後	連想ゲーム	風船バレー	カラオケ
	スッキリ体操		青竹体操		ダンベル体操						
	★外出ツアー(午後)		佐白山			笠間稲荷神社周辺					

- ☆イベント

 - 行事参加予定の方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。ご了承ください。
 - 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。

- ☆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。



毎日開催中

ラジオ体操
 シナプソロジー
 みんなの体操

