

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	7	
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム							
		ズンドコ体操		青竹体操		朝が来た体操			
	午後	人間輪投げ	輪投げ	輪投げ	連想ゲーム	お手玉入れ	棒入れ		
		スッキリ体操		お手玉体操		タオル体操			
★外出ツアー(午後)		佐白山			笠間稲荷神社				
		8	9	10	11	12	13	14	
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		ズンドコ体操			
	午後	☆ Beauty Up Day							
		青竹体操		ダンベル体操		お手玉体操			
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			北山公園				
		15	16	17	18	19	20	21	
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム		☆ 寿司の日	☆ 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		
	午後	漢字クイズ	都道府県クイズ		建築ゲーム		的当てゲーム	ボーリング	
		スッキリ体操			タオル体操		青竹体操		
★外出ツアー(午後)		愛宕山		佐白山					
		22	23	24	25	26	27	28	
ホール	午前	☆ 下肢筋力強化プログラム		☆ 運動会	☆ 下肢筋力強化プログラム				
		ズンドコ体操			朝が来た体操		ひばり体操		
	午後	カラオケ			建設ゲーム	輪投げ	連想ゲーム	お手玉入れ	
		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		笠間稲荷神社		ダチョウ王国			
		29	30	31	毎日開催中 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							
		ズンドコ体操							
	午後	漢字クイズ	都道府県クイズ						
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

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、お気軽にお問合せください。

・ヘアークット 10/16(火)