

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	
ホール	午前				☆下肢筋力強化プログラム				
					リラックス体操				
	午後				人間輪投げ	棒入れ			
					ダンベル体操				
★外出ツアー(午後)					愛宕山				
		5	6	7	8	9	10	11	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		リラックス体操		ズンドコ体操		朝が来た体操			
	午後	連想ゲーム	○×ゲーム	旗揚げゲーム	ボーリング	パターゴルフ	カラオケ		
		青竹体操		お手玉体操		タオル体操			
★外出ツアー(午後)		北山公園			佐白山				
		12	13	14	15	16	17	18	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		ズンドコ体操		朝が来た体操		リラックス体操			
	午後	的当てゲーム	カラオケ	お手玉隠し	ボーリング	お手玉隠し	ボーリング		
		ダンベル体操		タオル体操		青竹体操			
★外出ツアー(午後)		笠間芸術の森公園			笠間稲荷神社周辺				
		19	20	21	22	23	24	25	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム				☆下肢筋力強化プログラム			
		朝が来た体操		リラックス体操		ズンドコ体操			
	午後	お手玉隠し	ボーリング	カラオケ		カラオケ	○×ゲーム		
		お手玉体操		青竹体操		ダンベル体操			
★外出ツアー(午後)		紅葉ドライブ			紅葉ドライブ				
		26	27	28	29	30			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム							
		リラックス体操		朝が来た体操		ズンドコ体操			
	午後	○×ゲーム	お手玉入れ	ボーリング	お手玉隠し	○×ゲーム			
	ダンベル体操		タオル体操		ダンベル体操				
★外出ツアー(午後)		紅葉ドライブ			紅葉ドライブ				
☆ お し ら せ ☆									
<p>☆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</p>			<p>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。</p>			<p>☆イベント 行事参加予定の方職員までご連絡下さい。</p>			
<p>★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。</p>			<p>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。</p>						