

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		
ホール	午前	毎日開催中 ・ラジオ体操 9:45~10:00 シナプソロジー 10:00~10:15 ・みんなの体操 13:00~13:15 13:15~13:30 15:30~15:45				☆下肢筋力強化プログラム		★		
	午後					ズンドコ体操			タオル体操	
		4	5	6	7	8	9		10	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	ひな祭り	☆下肢筋力強化プログラム			☆下肢筋力強化プログラム		★	
	午後	ズンドコ体操		ひばり体操		ダンベル体操				
	午後	タオル体操		エンジョイタイム		エンジョイタイム				
	午後	エンジョイタイム		お花見ドライブ		お花見ドライブ				
	午後	お花見ドライブ								
		11	12	13	14	15	16	17		
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	★海鮮丼の日	☆下肢筋力強化プログラム			☆下肢筋力強化プログラム		★	
	午後	朝が来た体操		ズンドコ体操		ズンドコ体操				
	午後	タオル体操		タオル体操		タオル体操				
	午後	エンジョイタイム		エンジョイタイム		エンジョイタイム				
	午後	さしろ公園		さしろ公園		北山公園				
		18	19	20	21	22	23	24		
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			★		
	午後	ズンドコ体操	朝が来た体操	朝が来た体操		水戸黄門体操				
	午後	棒体操	ダンベル体操	ダンベル体操		青竹体操				
	午後	エンジョイタイム			エンジョイタイム					
		25	26	27	28	29	30	31		
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム			Café de Asanos	☆下肢筋力強化プログラム		★		
	午後	ひばり体操		朝が来た体操						
	午後	ダンベル体操		棒体操						
	午後	エンジョイタイム		エンジョイタイム						
	午後	ダチョウ王国		北山公園						

☆ お し ら せ ☆

☆下肢筋力強化プログラム

下肢を中心とした筋力の向上・維持を目的とした体操です。行事参加予定の方は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。床屋は3月19日(火)になります。ご希望の方は職員までご連絡下さい。

★イベント

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、お気軽にお問い合わせください。