

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		水戸黄門体操					
	午後	棒体操		ダンベル体操		ひばり体操					
		エンジョイタイム									
		お花見									
		8	9	10	11	12	13	14			
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			★ お食事会 				
	タオル体操		棒体操								
	午後	エンジョイタイム									
お花見											
		15	16	17	18	19	20	21			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム									
		青竹体操		タオル体操		ズンドコ体操					
	午後	ダンベル体操		ズンドコ体操		棒体操					
		エンジョイタイム									
愛宕山			北山公園								
		22	23	24	25	26	27	28			
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	★ 陶芸体験ツアー 	☆下肢筋力強化プログラム							
		ズンドコ体操		朝が来た体操		水戸黄門体操					
	棒体操	ダンベル体操			青竹体操						
	午後	エンジョイタイム									
北山公園		北山公園		笠間周遊							
		29	30								
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	★ボードゲームで脳を活性化! デイサービスセンターいわまでは 将棋が人気です♪ 								
		ひばり体操						★その他ゲームも 企画中! 			
	ダンベル体操										
	午後	エンジョイタイム									
笠間周遊											

☆ 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

★イベント

・行事参加予定の方は職員までご連絡下さい。

・床屋は4月16日(火)になります。ご希望の方は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。