

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
		2	3	4	5	6	7	1
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム		☆お月見 	☆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	ボーリング	建設ゲーム		○×ゲーム	カラオケ	お手玉隠し	8
		ダンベル体操			タオル体操	青竹体操		
☆おやつ作り(午前)							おやつ作り	
★外出ツアー		笠間稲荷神社			笠間稲荷神社			
		9	10	11	12	13	14	15
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	カラオケ	○×ゲーム	お手玉隠し	ボーリング	建設ゲーム	カラオケ	
		青竹体操		ダンベル体操		タオル体操		
☆おやつ作り(午前)						おやつ作り		
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国石岡ファーム						
		16	17	18	19	20	21	22
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム		☆おやきツアー 	☆下肢筋力強化プログラム			
		ズンドコ体操			朝が来た体操		リラックス体操	
	午後	建設ゲーム	カラオケ		○×ゲーム	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		
☆おやつ作り(午前)					おやつ作り			
★外出ツアー(午後)		北山公園			北山公園			
		23	24	25	26	27	28	29
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム	☆お楽しみ会 	☆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		カラオケ	建設ゲーム	ボーリング	○×ゲーム	
		タオル体操		青竹体操		ダンベル体操		
☆おやつ作り(午前)				おやつ作り				
★外出ツアー(午後)		北山公園		紅葉ドライブ				
		30	31	・脳がよろこぶ！笑顔がうまれる！ シナプソロジー 9:45～10:00 13:15～13:30 15:30～15:45 毎日開催中！！ ・ラジオ体操 9:30～9:45 ・みんなの体操 13:00～13:15 				
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	○×ゲーム	カラオケ					
		ダンベル体操						
☆おやつ作り(午前)		おやつ作り						
★外出ツアー(午後)		紅葉ドライブ						

★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。

★イベント
 行事参加予定の方職員までご連絡下さい。

☆おやつ作り
 利用者参加型のプログラムとなります。
 職員と共においしいおやつを作りましょう。

・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。