

# 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	<div style="text-align: center;"> <p><b>毎日開催中</b></p> <p>・脳がよるこぶ! 笑顔がうまれる!</p> <p>シナプソロジー</p> <p>・みんなの体操 9:45~10:00</p> <p>・ラジオ体操 13:00~13:15</p> <p>13:15~13:30</p> <p>15:30~15:45</p> </div>				☆下肢筋力強化プログラム						
	午後					朝が来た体操		カラオケ	建設ゲーム			
★外出ツアー(午後)						ダンベル体操		山頂ドライブ				
						4	5	6	7	8	9	10
ホール	午前					☆下肢筋力強化プログラム						
	午後	リラックス体操	ズンドコ体操	朝が来た体操		カラオケ	〇×ゲーム	お手玉隠し	ボーリング	建設ゲーム	カラオケ	
★外出ツアー(午後)		山頂ドライブ										
		11	12	13	14	15	16	17				
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム		<div style="text-align: center;"> <p>☆ <b>ホットチョコ祭り</b></p> </div>	☆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		リラックス体操					
★外出ツアー(午後)		建設ゲーム			カラオケ		〇×ゲーム		お手玉隠し		ボーリング	
		ダンベル体操			青竹体操		山頂ドライブ					
		18	19	20	21	22	23	24				
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム					<div style="text-align: center;"> <p>☆ <b>クリスマス会</b></p> </div>					
	午後	朝が来た体操		リラックス体操		ズンドコ体操						
★外出ツアー(午後)		お手玉隠し		ボーリング		〇×ゲーム		建設ゲーム		カラオケ		
		タオル体操		青竹体操		ダンベル体操						
		25	26	27	28	29	30	31				
ホール	午前	<div style="text-align: center;"> <p>☆ <b>お楽しみ会</b></p> </div>	☆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		リラックス体操						
★外出ツアー(午後)			カラオケ		ボーリング		お手玉隠し		〇×ゲーム		建設ゲーム	
			青竹体操		タオル体操		ダンベル体操					
		愛宕神社										

## ☆ 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がございます。ご了承ください。

### ☆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。

