

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 | 毎日開催中 ラジオ体操 9:30~9:45 みんなの体操 13:00~13:15 シナプソロジー 13:15~13:30 9:45~10:00 | | | ☆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 | |
| | 午後 | | | | ひばり体操 ○×ゲーム ダンベル体操 山頂ドライブ | | 朝が来た体操 お手玉隠し スッキリ体操 山頂ドライブ | |
| ★外出ツアー(午後) | | | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| ホール | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム | | | | | | |
| | 午後 | ブギウギ体操 カラオケ ダンベル体操 | ○×ゲーム 青竹体操 | 朝が来た体操 お手玉隠し | ひばり体操 ボーリング | 建設ゲーム スッキリ体操 | ひばり体操 棒投げ | |
| ★外出ツアー(午後) | | 観梅ドライブ | | | | | | |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ホール | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム | | | ☆お食事会 | ☆下肢筋力強化プログラム | | |
| | 午後 | 朝が来た体操 建設ゲーム 青竹体操 | ひばり体操 カラオケ スッキリ体操 | 朝が来た体操 棒投げ ダンベル体操 | | ひばり体操 ボーリング | 観梅ドライブ | |
| ★外出ツアー(午後) | | 観梅ドライブ | | | 観梅ドライブ | | | |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ホール | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム | | | | ☆寿司の日 | ☆下肢筋力強化プログラム | |
| | 午後 | ブギウギ体操 お手玉隠し ダンベル体操 | ブギウギ体操 ボーリング 青竹体操 | 朝が来た体操 カラオケ スッキリ体操 | ひばり体操 棒投げ | | 朝が来た体操 ○×ゲーム スッキリ体操 | 観梅ドライブ 北山公園 |
| ★外出ツアー(午後) | | 北山公園 | | | | 北山公園 | | |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ホール | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム | | ☆お食事会 | ☆下肢筋力強化プログラム | | | |
| | 午後 | 朝が来た体操 ○×ゲーム スッキリ体操 | 朝が来た体操 カラオケ | | ひばり体操 ボーリング 青竹体操 | ブギウギ体操 お手玉隠し ダンベル体操 | 朝が来た体操 棒投げ | |
| ★外出ツアー(午後) | | 市街地ドライブ | | 市街地ドライブ | | | | |

☆ 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もございます。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。

