

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            |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       | 8  |  |
|                                                            |    | ひばり体操                   |                                                                                                                                                             | ブギウギ体操       |              | 朝が来た体操                       |       |    |  |
|                                                            | 午後 | 青竹体操                    |                                                                                                                                                             | スッキリ体操       |              | ダンベル体操                       |       |    |  |
| ★外出ツアー                                                     |    | ☆お花見ツアー（ 愛宕山・北山公園・佐白山 ） |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
|                                                            |    | 9                       | 10                                                                                                                                                          | 11           | 12           | 13                           | 14    | 15 |  |
| ホール                                                        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム            |                                                                                                                                                             | ☆桜餅作り        | ☆下肢筋力強化プログラム |                              |       |    |  |
|                                                            |    | ブギウギ体操                  |                                                                                                                                                             |              | 朝が来た体操       |                              | ひばり体操 |    |  |
|                                                            | 午後 | お手玉隠し                   | ○×ゲーム                                                                                                                                                       |              | 棒投げ          | カラオケ                         | 建設ゲーム |    |  |
|                                                            |    | スッキリ体操                  |                                                                                                                                                             |              | ダンベル体操       | 青竹体操                         |       |    |  |
| ★外出ツアー(午後)                                                 |    | 山頂ドライブ                  |                                                                                                                                                             | ダチョウ大国ドライブ   |              |                              |       |    |  |
|                                                            |    | 16                      | 17                                                                                                                                                          | 18           | 19           | 20                           | 21    | 22 |  |
| ホール                                                        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム            |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
|                                                            |    | 朝が来た体操                  |                                                                                                                                                             | ひばり体操        |              | ブギウギ体操                       |       |    |  |
|                                                            | 午後 | カラオケ                    | 棒投げ                                                                                                                                                         | 輪投げ          | 建設ゲーム        | ○×ゲーム                        | お手玉隠し |    |  |
|                                                            |    | ダンベル体操                  |                                                                                                                                                             | 青竹体操         |              | スッキリ体操                       |       |    |  |
| ★外出ツアー(午後)                                                 |    | 笠間芸術の森公園                |                                                                                                                                                             |              | 市街地ドライブ      |                              |       |    |  |
|                                                            |    | 23                      | 24                                                                                                                                                          | 25           | 26           | 27                           | 28    | 29 |  |
| 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 |              |                              |       |    |  |
|                                                            |    | ひばり体操                   |                                                                                                                                                             | ブギウギ体操       |              | 朝が来た体操                       |       |    |  |
|                                                            | 午後 | 建設ゲーム                   |                                                                                                                                                             | カラオケ         | お手玉隠し        | ボーリング                        | ○×ゲーム |    |  |
|                                                            |    | 青竹体操                    |                                                                                                                                                             | スッキリ体操       |              | ダンベル体操                       |       |    |  |
| ★外出ツアー(午後)                                                 |    | ダチョウ大国ドライブ              |                                                                                                                                                             | ダチョウ大国ドライブ   | 北山公園ドライブ     |                              |       |    |  |
|                                                            |    | 30                      | <div>毎日開催中！！</div> <div>・ラジオ体操9:30～9:45</div> <div>・みんなの体操13:00～13:15</div> <div>・脳がよろこぶ！笑顔がうまれるシナプソロジー</div> <div>9:45～10:00 13:15～13:30 15:30～15:45</div> |              |              |                              |       |    |  |
| ホール                                                        | 午前 | ☆下肢筋力強化プログラム            |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
|                                                            |    | ブギウギ体操                  |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
|                                                            | 午後 | 棒投げ                     |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
| ★外出ツアー(午後)                                                 |    | 市街地ドライブ                 |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
| ☆ お し ら せ ☆                                                |    |                         |                                                                                                                                                             |              |              |                              |       |    |  |
| ☆下肢筋力強化プログラム<br>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。<br>ご了承ください。                                                                                                                        |              |              | ☆イベント<br>行事参加予定の方職員までご連絡下さい。 |       |    |  |
| ★外出ツアー<br>自然豊かな笠間市内を職員と共にドライブしましょう。<br>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、<br>お気軽にお問合せください。                                                                                                                        |              |              |                              |       |    |  |