

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	
ホール	午前		☆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		○×ゲーム	建設ゲーム	棒投げ	お手玉隠し	カラオケ		
			スッキリ体操	ダンベル体操		青竹体操			
★外出ツアー(午後)			北山公園		笠間芸術の森公園				
		7	8	9	10	11	12	13	
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	お手玉隠し	カラオケ	輪投げ	ボーリング	○×ゲーム	建設ゲーム		
		ダンベル体操		青竹体操		スッキリ体操			
★外出ツアー(午後)			愛宕山		ダチョウ王国				
		14	15	16	17	18	19	20	
ホール	午前	☆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	棒投げ	ボーリング	カラオケ	輪投げ	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)			笠間芸術の森公園		北山公園				
		21	22	23	24	25	26	27	
ホール	午前	☆下肢筋力強化プログラム			☆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	建設ゲーム			カラオケ	○×ゲーム	輪投げ		
		スッキリ体操			ダンベル体操	青竹体操			
★外出ツアー(午後)		ダチョウ王国			愛宕山				
		28	29	30	31	毎日開催中 ラジオ体操 9:45~10:00 みんなの体操 13:00~13:15 シナプソロジー 10:00~10:15 13:15~13:30 15:30~15:45			
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					
	午後	カラオケ	○×ゲーム	建設ゲーム	棒投げ				
★外出ツアー(午後)		北山公園							
☆ お し ら せ ☆									
☆下肢筋力強化プログラム			都合により、予定が変更になる場合もございます。			☆イベント			
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			ご了承ください。			今月中旬から下旬にかけて食事会を開催します。			
★外出ツアー			名称等、ご不明な点がございましたら、			現在日付け調節中につき、食事会日程はDS			
自然豊かな笠間市内を職員と共にドライブしましょう。			お気軽にお問合せください。			いわままでお問い合わせ下さい。			