2017年

5月 Life support サンルーナ プログラム

＊プログラムが変更になる場合あります。お知らせをご確認してください
＊イベントのお知らせは掲示板にて確認してください

1週目		1 月曜日	2 火曜日	3 水曜日	4 木曜日	5 金曜日	6 土曜日	7 日曜日
週間イベント				GW				休館日
外出 / 料理			10:30 料理				14:00 買い物	5月5日はみなさまの無病息災を願って・・【菖蒲(ショウブ)の湯】になります。
午前	9:30/10:00	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	
	10:30～11:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	11:00～11:30	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	
	10:00～11:30	＊シアター/お茶教室	お茶教室	工 作	＊シアター	お茶教室	園 芸	
午後	13:00～13:15	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	
	13:30～14:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	14:30～15:00	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	腰痛体操	
	13:30～15:00	生け花教室	ハンドマッサージ	陶 芸	生け花教室	ハンドマッサージ	工 作	

2週目		8 月曜日	9 火曜日	10 水曜日	11 木曜日	12 金曜日	13 土曜日	14 日曜日
週間イベント		体力測定 / INBODY測定						休館日
外出 / 料理		14:00 買い物		10:30 料理	14:00 買い物		10:30 料理	母の日・・お母さんありがとう
午前	9:30/10:00	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	
	10:30～11:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	11:00～11:30	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	
	10:00～11:30	園 芸	＊シアター	陶 芸	お茶教室	＊シアター	お茶教室	
午後	13:00～13:15	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	
	13:30～14:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	14:30～15:00	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	腰痛体操	
	13:30～15:00	工 作	生け花教室	ハンドマッサージ	園 芸	生け花教室	ハンドマッサージ	

3週目		15 月曜日	16 火曜日	17 水曜日	18 木曜日	19 金曜日	20 土曜日	21 日曜日
週間イベント		お誕生日おめでとう! 5月生まれの方にバースデーカードとケーキでお祝いします！						休館日
外出 / 料理		10:30 料理	14:00 買い物		10:30 料理	14:00 買い物		
午前	9:30/10:00	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	
	10:30～11:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	11:00～11:30	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	
	10:00～11:30	陶 芸	お茶教室	＊シアター	お茶教室	工 作	＊シアター	
午後	13:00～13:15	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	
	13:30～14:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	14:30～15:00	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	腰痛体操	
	13:30～15:00	ハンドマッサージ	園 芸	生け花教室	ハンドマッサージ	陶 芸	生け花教室	

4週目		22 月曜日	23 火曜日	24 水曜日	25 木曜日	26 金曜日	27 土曜日	28 日曜日
週間イベント								休館日
外出 / 料理			10:30 料理	14:00 買い物		10:30 料理	14:00 買い物	
午前	9:30/10:00	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	
	10:30～11:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	11:00～11:30	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	
	10:00～11:30	＊シアター	工 作	お茶教室	＊シアター	お茶教室	園 芸	
午後	13:00～13:15	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	TRX③	
	13:30～14:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法	
	14:30～15:00	健康体操	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操	健康体操	腰痛体操	
	13:30～15:00	生け花教室	ハンドマッサージ	陶 芸	生け花教室	ハンドマッサージ	工 作	

5週目		29 月曜日	30 火曜日	31 水曜日
週間イベント				
外出 / 料理		14:00 買い物	10:30 料理	
午前	9:30/10:00	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②	TRX①/TRX②
	10:30～11:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法
	11:00～11:30	リハビリ体操	健康体操	リハビリ体操
	10:00～11:30	お茶教室	＊シアター	陶 芸
午後	13:00～13:15	TRX③	TRX③	TRX③
	13:30～14:30	水治運動療法	水治運動療法	水治運動療法
	14:30～15:00	健康体操	リハビリ体操	健康体操
	13:30～15:00	園 芸	生け花教室	ハンドマッサージ

～ 自由倶楽部 ～ 好きなことや趣味を自分の時間でやってみましょう！

○絵葉書 ○絵 画 ○習 字 ○折り紙 ○編み物 ○モノ作り
○囲 碁 ○将 棋など 自分の好きなことを自由にやってみましょう。
１Ｆデイサービスフロアーにテーブルを用意しますので、自分のペースで行ってください。作品などが完成しましたらサンルーナギャラリーに飾りますので、スタッフへ声をおかけください。

●カラオケは毎日１３：３０～１５：００でご利用になれます。ゆずり合って順番に楽しんでください。
●シアター：上映内容はポスターを確認してください（上映時間：１０：００～１１：３０）
●娯楽ルーム・マッサージルームを利用されるときは、お近くにスタッフに声をお掛けください。
●毎月第2週は、体力測定/ＩＮＢＯＤＹ測定になります（利用者のみなさま全員です。）