



毎日利用できるカルチャープログラム			図書室・ヒーリング（マッサージ器）：使用するときはスタッフに声をかけてください。													
12月			月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
今週のイベント			デイサービスからのお知らせ！													
A M	プログラム① 10:00	2016年も残すところ最後の1ヵ月になりました。早いですね。 10月にオープンした”サンルーナ”も2ヶ月がたちます。 まだまだ至らないことがたくさんありますが、スタッフ一同頑張 張っていきますので、よろしくお願いいたします。							1		2		3		4	
	プログラム② 10:45								NEW 絵手紙		NEW 号 経		シアター		休館日	
	外出プログラム								スポーツ吹矢		料理教室		工 作			
P M	プログラム③ 13:30	12月より新しいプログラムがスタートします。 足つば体操・・・足裏のツボを刺激する健康体操クラス 太極舞・・・簡単な太極拳で心身を鍛えるクラス 絵手紙・・・季節・風景など好きな絵を自由に書きましょう 号 経・・・脳活性・集中力アップ・心身のリラクセスに最適 折り紙・・・指先を使って脳の活性しましょう							買いもの							
	プログラム④ 14:15								NEW 足つば体操		NEW 折り紙		ハンド&ネイル			
									工 作		NEW 太極舞		NEW 絵手紙			
2週目			5		6		7		8		9		10		11	
今週のイベント			休館日													
A M	プログラム① 10:00	工 作	陶 芸	NEW 太極舞		NEW 折り紙		工 作		陶 芸						
	プログラム② 10:45	スポーツ吹矢	料理教室	工 作		料理教室		NEW 絵手紙		料理教室						
	外出プログラム 13:30		買いもの					買いもの								
P M	プログラム③ 13:30	NEW 足つば体操	NEW 絵手紙	ハンド&ネイル		シアター		NEW 足つば体操		NEW 折り紙						
	プログラム④ 14:15	NEW 折り紙	工 作	NEW 号 経		NEW 太極舞		スポーツ吹矢		NEW 号 経						
3週目			12		13		14		15		16		17		18	
今週のイベント			体力測定WEEK！2階機能訓練室③トレーニングジムにて開催！													
A M	プログラム① 10:00	陶 芸	NEW 絵手紙	NEW 足つば体操		陶 芸		NEW 折り紙		スポーツ吹矢						
	プログラム② 10:45	料理教室	工 作	料理教室		NEW 足つば体操		料理教室		NEW 絵手紙						
	外出プログラム	買いもの				買いもの				買いもの						
P M	プログラム③ 13:30	NEW 太極舞	ハンド&ネイル	シアター		工 作		スポーツ吹矢		NEW 号 経						
	プログラム④ 14:15	NEW 号 経	NEW 折り紙	スポーツ吹矢		NEW 折り紙		NEW 太極舞		工 作						
4週目			19		20		21		22		23		24		25	
今週のイベント			クリスマスバザー 午後13時～14時 2階機能訓練室①にて開催します！													
A M	プログラム① 10:00	NEW 足つば体操	NEW 号 経	陶 芸		工 作		ハンド&ネイル		スポーツ吹矢						
	プログラム② 10:45	NEW 折り紙	料理教室	NEW 絵手紙												
	外出プログラム		買いもの													
P M	プログラム③ 13:30	ハンド&ネイル	シアター	NEW 工 作												
	プログラム④ 14:15	NEW 工 作	NEW 太極舞	NEW 折り紙												
5週目			26		27		28		29		30		31		大晦日	
今週のイベント			年末休館日													
A M	プログラム① 10:00	スポーツ吹矢	陶 芸	NEW 足つば体操		そば打ち教室 みんなでおいしくいただきます！		ゆく年 くる年・・・		酉年（とり） はどんな年？		酉は（取り込む）に 繋がるといわれ 商売繁盛の年。 良い年になると いいですね。				
	プログラム② 10:45	料理教室	NEW 絵手紙	料理教室												
	外出プログラム			買いもの												
P M	プログラム③ 13:30	シアター	NEW 太極舞	ハンド&ネイル		工 作		シアター								
	プログラム④ 14:15	NEW 折り紙	工 作	NEW 号 経		NEW 折り紙		スポーツ吹矢								



体力向上プログラムに参加しましょう！
【目的】にあわせて運動プログラムを作成します
＊内容詳細は、別紙をご覧ください

体力向上したいなら。
トレーニングジムで
筋肉を刺激しましょう
おすすめ！
プログラムタイム
①11:00 ②14:30



ルーナの換算が新しくなります

ルーナを買う
TRX・プール・ジム 500
ウォーキング(10周) 500
陶芸作品完成 300
ゲーム 500

ルーナを払う
陶芸・寺子屋 200
カラオケ・ヒーリング 500
シアター 1000
カフェ 500
駄菓子 1日/1000

ルーナ通帳管理がはじまります。
大切なルーナをサンルーナ銀行にて管理
致します。通帳が欲しい方はスタッフに
お尋ねください。



脚・腰・膝の痛みがあるなら。
水中運動で痛みの解消！

プログラムタイム
①10:10 ②10:40 ③13:40 ④14:10



【夢】・・・はなんですか？

大好きな釣りにいきたい！
日帰り旅行にいきたい！
あなたの【叶えたいこと】は
どんなことですか？

楽しく運動したいなら。
TRXで全身ストレッチ



プログラムタイム
①9:40 ②10:10 ③13:10 ④13:40



【夢が・・・叶いますようにカード】
を作成しました。
ご希望の方には差し上げます
ルーナを貯めて【夢】を
叶えましょう・・・。

イベント① クリスマスバザー

期 間：12月12日(月)～17日(土)
13:00～14:00

場 所：2階 多目的室

買い物は【ルーナ】
になります。

担当：青山



イベント③ 簡単そば打ち体験

12月29日(木) 30日(金)
10:00～11:30



自分で作っておいしく食べよう！
参加費 240円(材料費)
お持ち帰り希望の方は
予約時に申し出てください。

担当：斎藤

イベント② クリスマス会

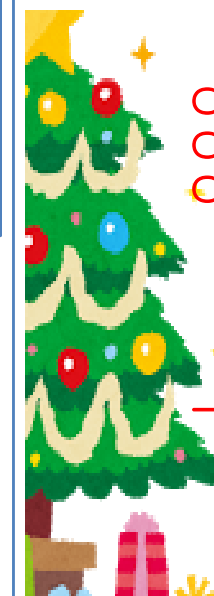
12月22日(木)～24日(土)
13:00～15:00

○ピンゴ大会
○ゲーム大会
○演奏会

・尺八演奏
・大正琴演奏
・アカペラサークル
・ゲーム

一緒に楽しみましょう！

担当：高橋



年末年始休館日のお知らせ

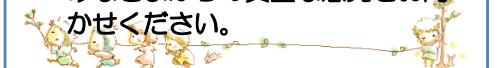


12月31日(金)～1月3日(火)
はお休みになります。2017年は、
1月4日(水)から営業開始となります。

みなさま！良いお年をお迎えください。

みなさまのお声を聞かせてください！

館内にアンケートBOXを設置致し
ました。
アンケートに記入をしていただき
みなさまからの貴重な意見をお聞
かせください。



機能訓練室 1F

9:30~

ラジオ体操

9:40~10:00

TRX ①

定員18名

10:10~10:30

TRX ②

定員18名

TRX

2本の吊り輪を使用し
ストレッチを中心とし
た全身運動

- ①TRXストレッチ
- ②TRXエクササイズ



11:00~

口腔体操

13:10~13:30

TRX ③

定員18名

13:40~14:00

TRX ④

定員18名

TRX

2本の吊り輪を使用し
ストレッチを中心とし
た全身運動

- ③TRXストレッチ
- ④TRXエクササイズ



機能訓練室 プール

カラダの目覚めには最適なプログラムです
椅子に座りながらでもOK

アクアプログラム

水の特性を活かしたプログラム
で関節痛や動きを改善
①アクアウォーキング
②アクアエクササイズ



10:10~10:40

プール ①

定員10名

10:40~11:10

プール ②

定員10名

スタジオプログラム
ボール・ステップなどの
体全体を使うクラス



11:00~11:30

スタジオ

定員10名

アクアプログラム

水の特性を活かしたプログラム
で関節痛や動きを改善
③アクアエクササイズ
④アクアウォーキング



13:40~14:10

プール ③

定員10名

14:10~14:40

プール ④

定員10名



スタジオプログラム
ヨガ・ストレッチなどの
ゆったりとしたクラス

14:30~15:00

スタジオ

定員10名

12月はNEWプログラム特集

足つぼ体操

足裏もココが固くなってたら危険!? 足つぼで体の不調を手軽に改善!

場所: 2Fリハビリ室②
スポーツルーム

定員: 8名



- ①足裏のゴリゴリ感は、身体の老廃物の固まり(尿酸・乳酸)です。この老廃物をほぐして代謝を促進させることが足つぼ体操の目的です。
- ②つぼ押しやマッサージで筋肉をほぐすと、筋肉の緊張がほぐれて体の骨格を正しい位置に戻してくれる効果があると言われています。
- ③足裏の色でも健康状態が分かります。
>ピンク・・・心身の健康状態は良好 >白・・・エネルギー不足 >黄色・・・疲労
>紫・・・血行不良 >赤・・・緊張興奮状態が臓器のバランスが崩れている

たかが足の裏。されど足の裏。足の裏には約60個のつぼがあるそうです。足つぼは体の地図帳と言われる位、体の不調や健康であるか、毒素が溜まっているかがわかるようです。



毎日できる健康体操
パーグー体操を足でやろう!

健康増進プログラム

太極舞

太極拳をベースにしたスローテンポな有酸素運動!

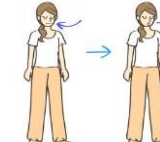
場所: 2Fリハビリ室②
スポーツルーム

定員: 8名



運動効果は・・・

- ①全身の筋肉と関節を伸ばし血行促進。
- ②体のツボを刺激し健康を保つ。
- ③リンパの流れを促進し心臓機能向上。
- ④リズムカルな動きで内臓機能強化。
- ⑤足腰の筋力を強化し下半身の血流を促す。



太極拳の呼吸方法は?
動作を意識すれば呼吸は当然自然にその動作から生まれます。無理に呼吸を合わせるのではなく気持ちよく動きましょう。

脳トレプログラム



集中して取り組めば、どんな作業であっても脳は活性化し、脳トレとしての働きを存分に果たしてくれる



折り紙教室

折り紙の効果

- ①手、指を使って紙を折る(手は第2の脳と言われている)
- ②どんな風になるのか想像しながら作る(考える・思考をする)
- ③作り終わった後、出来栄を見る(綺麗にできた、うまくいかなかったと振り返ってみる)

場所: 2Fリハビリ室④
寺子屋ルーム

定員: 10名



写経

写経の効果

- ①脳を活性化させる
- ②姿勢が良くなる
- ③集中力・忍耐力が高まる
- ④字が上手になる
- ⑤心身をリラックスさせる



場所: 2Fリハビリ室⑨
図書室
定員: 8名



絵葉書

絵を書くの効果

- ①右脳を鍛えることができる
- ②リラックス効果
- ③ストレスの解消
- ④集中力が高まる



場所: 2Fリハビリ室⑤
寺子屋
定員: 10名