



毎日開催 プログラム	TRX	1階ホール健康体操	お楽しみDVD上映	ワニワニパニック	まるもへ買い物	麻雀	X
	朝体操	プール	囲碁・将棋・オセロ	カエル叩き	カラオケ	パチンコ	

2021年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1日	2日	3日	4日
スタジオ体操 14時				タオル体操	セラバンド	棒体操	
プール				ビート板ウォーキング			
カルチャー 13時～				骨盤体操	写経	棒倒しゲーム	
				寺子屋	かるた	書道教室	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
スタジオ体操 14時	棒体操	ボール体操	タオル体操	棒体操		タオル体操	
プール	浮き棒ウォーキング			水中ボールウォーキング			
カルチャー 13時～ 	チェアダンス	写経	風鈴をつくろう	棒倒しゲーム	チェアダンス	かるた	
	料理教室	トランプゲーム	書道教室	料理教室	風鈴をつくろう	書道教室	
	ガーデニング	ペットボトルボーリング	ガーデニング	写経	ガーデニング	トランプゲーム	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
スタジオ体操 14時	セラバンド	タオル体操	棒体操	ボール体操		セラバンド	
プール	脳トレ水中ウォーキング			サーキットプログラム			
カルチャー 13時～	トランプゲーム	チェアダンス	骨盤体操	パターゲーム	ペットボトルボーリング	棒倒しゲーム	
	風鈴をつくろう	料理教室	書道教室	風鈴をつくろう	料理教室	書道教室	
	棒倒しゲーム	ガーデニング	かるた	ガーデニング	むかしのトランプ	ガーデニング	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
スタジオ体操 14時	タオル体操	棒体操	セラバンド		タオル体操	ボール体操	
プール	水中筋カトレニング			浮き棒ウォーキング			
カルチャー 13時～ 	寺子屋	かるた	チェアダンス	チェアダンス	骨盤体操	料理教室	
	パターゲーム	風鈴をつくろう	書道教室	寺子屋	棒倒しゲーム	書道教室	
	写経	寺子屋	料理教室	ペットボトルボーリング	写経	パターゲーム	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
スタジオ体操 14時	ボール体操	セラバンド	ボール体操	タオル体操	棒体操		
プール	ビート板ウォーキング 			脳トレ水中ウォーキング			
カルチャー 13時～	骨盤体操	骨盤体操	棒倒しゲーム	トランプゲーム	寺子屋	ペットボトルボーリング	
	料理教室	写経	書道教室	料理教室	かるた	書道教室	
	かるた	トランプゲーム	パターゲーム	むかしのトランプ	棒倒しゲーム	かるた	

140インチシアター  
お買い物リハビリ  
脳トレ健康体操  
朝体操  
大ホールカラオケ

☆ 観ることによる忍耐力・集中力の向上と回想によりQOLの向上。興味を引き出し意欲の向上を図ります。  
☆ 隣接のまるもへお買い物に。ご自身で商品を選択し、会計をする動作が社会活動能力の維持・向上に繋がります。  
☆ 座りながら、二重課題を取り入れた身体運動によって心身の機能向上を図ります。  
☆ 全身の血流を改善。朝に行うことで一日の活動の為に心身のコンディショニングを行います。



サンルーナ  
デイサービスプログラム  
イベントのお知らせ

☆ 新しいプログラム。「寺子屋」が始まります。脳を活性化させる各種ドリルをご用意しています。  
☆ 移動販売車が毎週月・火・金に来ます。月・火はセイミヤのとくし丸、金はカスミの移動販売車です。  
☆ 7月1日から7日に七夕飾りのイベントを行います。願い事を竹につるしましょう。  
☆ 7月26日から31日、カフェにてかき氷！始めます。  
☆ 7月8、30日：岡田ドクターは土浦協同病院のリハビリ科のお医者さんで、身体状況の相談が出来ます  
☆ 7月19日から24日は誕生日お祝い週間とし7月生まれの方にケーキをご用意しております。  
※ スケジュールは変更になる場合があります。必ず掲示板等にてご確認ください。  
※ クラスには定員がありますので、定員を超えた場合は選択できません。