

毎日開催 プログラム	TRX	1階ホール健康体操	囲碁	将棋	オセロ	麻雀	X
	朝体操	プール	お楽しみ動画上映	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	5日	6日	7日
スタジオ体操 14時	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	
プール	水中ボールウォーキング		浮き棒ウォーキング		サーキットプログラム		
カルチャー 13時～	工作① ジャンボかるた アニマルムービー	ドライブ パターゴルフ 囲碁・将棋	料理教室 (れんこんのはさみ焼き) 書道教室 寺子屋	ドライブ 写経 骨盤体操	料理教室 (れんこんのはさみ焼き) 輪投げ 	クリスマスツリー 作り 書道教室	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スタジオ体操 14時	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	
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～	工作② パターゴルフ 	料理教室 なすのネギみそチーズ焼き とピーマンのツナ和え 寺子屋	ドライブ 書道教室 ジェンガ	料理教室 なすのネギみそチーズ焼き とピーマンのツナ和え トランプゲーム アニマルムービー	ドライブ 骨盤体操 ジャンボかるた	工作① 書道教室	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
スタジオ体操 14時	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	
プール	サーキットプログラム			水中ボールウォーキング			
カルチャー 13時～	料理教室 れんこんつくねドッグ ジェンガ 	クリスマスツリー 作り 輪投げ アニマルムービー	料理教室 れんこんつくねドッグ 書道教室 骨盤体操	クリスマスツリー 作り 棒倒し 	料理教室 れんこんつくねドッグ ペットボトル ボーリング	工作② 書道教室 骨盤体操	
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
スタジオ体操 14時	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	スタジオ体操	
プール	浮き棒ウォーキング			ビート板ウォーキング			
カルチャー 13時～	クリスマスツリー 作り 外国語教室 骨盤体操	料理教室 鶏ひき肉のロール白菜 囲碁・将棋	クリスマスツリー 作り 書道教室 アオキへ買い物	料理教室 鶏ひき肉のロール白菜 外国語教室 アオキへ買い物	クリスマスツリー 作り 写経 アニマルムービー	料理教室 鶏ひき肉のロール白菜 書道教室 アオキへ買い物	
	29日	30日	<p>■料理教室、今月からメニューが一週間ごとに変わっていきます。今月のメニューは、れんこんのはさみ焼き・ナスのネギみそチーズ焼きとピーマンのツナ和え・れんこんつくねドッグ・鶏ひき肉のロール白菜です。</p> <p>■工作①と工作②は連続した内容で行います。実施希望の方は①、②のどちらにも参加するようお願いいたします。</p> <p>■新しく「ジャンボかるた」始めます。</p>				28日
スタジオ体操 14時	スタジオ体操	スタジオ体操					
プール	脳トレ水中ウォーキング						
カルチャー 13時～	フレイル予防 教室 寺子屋 	パターゴルフ ジャンボかるた 骨盤教室					

140インチシアター お買い物リハビリ	☆ 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。
脳トレ健康体操 朝体操	☆ 移動販売車でお買い物。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。
大ホールカラオケ	☆ 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。
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	☆ 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。
	☆ 音楽に合わせて声を出すことで脳の活性化。心身に安定をもたらすリハビリです。
	☆ 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。
	☆ アニマルムービーを10時から11時、シアタールームにて上映します。
	☆ 料理教室。今月より毎週メニューが変わります。
	☆ ドライブの行き先は当日のお楽しみです。
	※ 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。