

1月 Life support サンルーナ プログラム

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	

2022年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1月31日					1日	2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	休館日	
プール		ビート板ウォーキング	脳トレ水中ウォーキング	骨盤体操	料理教室 海老シュウマイ	料理教室 海老シュウマイ	
カルチャー	13時~	スクラッチアート ジェンガ	要支援者限定運動プログラム	書道	スクラッチアート	寺子屋・写経	書道
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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	
プール		ビート板ウォーキング	脳トレ水中ウォーキング	骨盤体操	料理教室 海老シュウマイ	料理教室 海老シュウマイ	
カルチャー	13時~	要支援者限定運動プログラム	書道	スクラッチアート	寺子屋・写経	書道	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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	
プール		サーキットプログラム	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	
カルチャー	13時~	フレイル予防教室	骨盤体操	書道	料理教室 ナスの生姜あん	要支援者限定運動プログラム	書道
		寺子屋・写経	クラフトバンド①	要支援者限定運動プログラム	寺子屋・写経	クラフトバンド①	外国語講座
		棒倒し	ペットボトルボーリング	料理教室 ナスの生姜あん	ジャンボかるた	トランプ	輪投げ
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
	お誕生日お祝い週間	お誕生日お祝い週間	お誕生日お祝い週間	お誕生日お祝い週間	お誕生日お祝い週間	お誕生日お祝い週間	
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	
プール		浮き棒ウォーキング	浮き棒ウォーキング	浮き棒ウォーキング	浮き棒ウォーキング	浮き棒ウォーキング	
カルチャー	13時~	要支援者限定運動プログラム	要支援者限定運動プログラム	書道	要支援者限定運動プログラム	クラフトバンド②	書道
		料理教室 ミートボール	料理教室 ミートボール	骨盤体操	外国語講座	ジェンガ	要支援者限定プログラム
		パターゴルフ	クラフトバンド②	寺子屋・写経	スクラッチアート	ペットボトルボーリング	寺子屋・写経
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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	
プール		水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	水中ボールウォーキング	
カルチャー	13時~	フレイル予防教室	アオキ買い物	書道	料理教室 卵焼き・大根サラダ	骨盤体操	書道
		外国語講座	寺子屋・写経	要支援者限定運動プログラム	パターゴルフ	アオキ買い物	スクラッチアート
		トランプ	囲碁・将棋	料理教室 卵焼き・大根サラダ	囲碁・将棋	棒倒し	ジャンボかるた

**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。

☆ 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。

☆ 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。

☆ 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。

☆ 1月4日、5日と真鍋の八坂神社に初詣に行きます。

☆ 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。

☆ 1月17~22日のお誕生日週間のお祝いは、ケーキではなくお楽しみチケットになります。

☆ 1月12日、20日：岡田ドクターが来館されます。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

※ 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。