



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日	2日	3日	4日	5日	6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		脳トレ水中ウォーキング		水中ボールウォーキング			
カルチャー 13時~		要支援者限定運動プログラム 料理教室 鬼のおいなりさん 外国語講座	書道教室 工作 ハーバリウム 寺子屋・写経	豆まき 骨盤体操 料理教室 鬼のおいなりさん	アオキ買い物 リハビリ 寺子屋・写経 囲碁・将棋	要支援者限定運動プログラム 書道教室 工作 ハーバリウム	
	7日 お誕生日お祝い週間	8日 お誕生日お祝い週間	9日 お誕生日お祝い週間	10日 お誕生日お祝い週間	11日 お誕生日お祝い週間	12日 お誕生日お祝い週間	13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			サーキットプログラム			
カルチャー 13時~	フレイル予防教室 料理教室 シーフードパエリア ジェンガ	骨盤体操 工作 ハーバリウム アオキ買い物 リハビリ	要支援者限定運動プログラム 書道教室 料理教室 シーフードパエリア	工作 ハーバリウム アオキ買い物 リハビリ 棒倒し	要支援者限定運動プログラム アオキ買い物 リハビリ ジャンボかるた	書道教室 アオキ買い物 リハビリ ペットボトル ボーリング	
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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			脳トレ水中ウォーキング			
カルチャー 13時~	骨盤体操 工作 レジンペンダント アオキ買い物 リハビリ	要支援者限定運動プログラム アオキ買い物 リハビリ 寺子屋・写経	書道教室 骨盤体操 アオキ買い物 リハビリ	要支援者限定運動プログラム アオキ買い物 リハビリ 外国語講座	料理教室 麻婆白菜 工作 レジンペンダント トランプ	要支援者限定運動プログラム 書道教室 料理教室 麻婆白菜	
	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27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			ビート板ウォーキング			
カルチャー 13時~	要支援者限定運動プログラム アオキ買い物 リハビリ 寺子屋	フレイル予防教室 料理教室 コロッケ パターゴルフ	要支援者限定運動プログラム 書道教室 アオキ買い物 リハビリ	工作 レジンペンダント 寺子屋・写経 輪投げ	骨盤体操 料理教室 コロッケ ジェンガ	書道教室 アオキ買い物 リハビリ 外国語講座	
	28日	<p>ロドラッグストア、クスリのアオキへの お買い物リハビリを開催します。 定員は6名で事前予約制で行います。 予約は1月21日より開始です。 定員を超えた場合は当日の朝に 抽選をいたします。</p>					
スタジオ体操 14時	スタジオ体操						
プール	水中ボール ウォーキング						
カルチャー 13時~	工作 スクラッチアート 外国語講座 トランプ						

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	☆ 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。
朝体操	☆ 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。
大ホールカラオケ	☆ 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	☆ 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。 ☆ 2月よりフレイル予防教室は隔週の火曜日に行います。6回シリーズの開催となります。 ☆ 2月3日、豆まきイベント開催します。 ☆ 2月9日、24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 ☆ 移動販売車が毎週月・火・金に來ます。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。 ※ 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。