

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	
	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		蔓延防止等重点措置が3月6日迄延長の為、プールプログラムは中止いたします					
カルチャー 13時～		要支援者限定運動プログラム	骨盤体操	要支援者限定運動プログラム	工作	要支援者限定運動プログラム	
		料理教室 タコライス	料理教室 タコライス	パターゴルフ	ペットボトルボーリング	工作	
		トランプ	書道	かるた	ジェンガ	書道	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	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	脳トレ水中ウォーキング 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	要支援者限定運動プログラム	アオキ買い物リハビリ	骨盤体操	アオキ買い物リハビリ	
	ガーデニング	フレイル予防教室	工作	料理教室 豆腐ハンバーグ	ガーデニング	かるた	
	寺子屋	パターゴルフ	書道	輪投げ	寺子屋	書道	
	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	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 カレーピカタ	要支援者限定運動プログラム	アオキ買い物リハビリ	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	
	ペットボトルボーリング	ガーデニング	寺子屋	ガーデニング	工作	料理教室 カレーピカタ	
	棒倒し	寺子屋	書道	ジェンガ	トランプ	書道	
	21日 お誕生日お祝い週間	22日 お誕生日お祝い週間	23日 お誕生日お祝い週間	24日 お誕生日お祝い週間	25日 お誕生日お祝い週間	26日 お誕生日お祝い週間	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	ビート板ウォーキング			浮き棒ウォーキング			
カルチャー 13時～	骨盤体操	工作	要支援者限定運動プログラム	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	
	料理教室 チンジャオロース	フレイル予防教室	パターゴルフ	工作	料理教室 チンジャオロース	寺子屋	
	ジェンガ	輪投げ	書道	ペットボトルボーリング	かるた	書道	
	28日	29日	30日	31日	<input type="checkbox"/> フレイル予防教室案内 3月8日:筋力強化 講師:機能訓練指導員 3月22日:栄養指導 講師:栄養課管理栄養士		
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			
プール	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～	アオキ買い物リハビリ	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	3月22日:栄養指導		
	工作	工作	ジェンガ	寺子屋	講師:栄養課管理栄養士		
	パターゴルフ	ジェンガ	書道	トランプ			

140インチシアター	☆ 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。
お買い物リハビリ	☆ 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。
脳トレ健康体操	☆ 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。
朝体操	☆ 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。
大ホールカラオケ	☆ 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。
サンプルーナ デイサービスプログラム イベントのお知らせ	☆ 3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。