



# 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
	<b>桜川お花見クルーズを実施します。</b> 4月5日(火)4月6日(水) 事前予約制です。定員10名です。 参加費がかかります。詳しくは館内掲示をご確認ください。 <b>榎の木公園お花見散歩リハビリを実施します。</b> 4月1日(金)、2日(土)、4日(月)、7日(木) 当日受付です。定員10名です。 詳しくは館内掲示をご確認下さい。				1日	2日	3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				サーキットプログラム		
カルチャー 13時~	榎の木公園お花見	桜川お花見クルーズ	桜川お花見クルーズ	榎の木公園お花見	榎の木公園お花見	榎の木公園お花見	
	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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				ビート板ウォーキング		
カルチャー 13時~	榎の木公園お花見	桜川お花見クルーズ	桜川お花見クルーズ	榎の木公園お花見	要支援者限定運動プログラム	料理教室 肉豆腐	
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17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~	料理教室 ブラウニー	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	料理教室 ブラウニー	要支援者限定運動プログラム	
	18日 お誕生日お祝い週間	19日 お誕生日お祝い週間	20日 お誕生日お祝い週間	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
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~	要支援者限定運動プログラム	フレイル予防教室	要支援者限定運動プログラム	料理教室 麻婆春雨	要支援者限定運動プログラム	アオキ買い物リハビリ	
	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	スタジオ体操	
プール	脳トレ水中ウォーキング			浮き棒ウォーキング			
カルチャー 13時~	料理教室 サバの立田	要支援者限定運動プログラム	寺子屋	骨盤体操	料理教室 サバの立田	寺子屋	
	輪投げ	工作 手作り芳香剤	パターゴルフ	工作 手作り芳香剤	アオキ買い物リハビリ	トランプ	
	ペットボトルボーリング	アオキ買い物リハビリ	トランプ	かるた	囲碁・将棋	ペットボトルボーリング	

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。
サンルーナ デイサービスプログラム イベントのお知らせ	☆ 4月18日,28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。