



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日	2日	3日	4日	5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			
プール			サーキットプログラム	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	骨盤体操	要支援限定運動プログラム	囲碁・将棋			
			6日	7日	8日	9日	10日	11日	12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			水中ボールウォーキング					
カルチャー 13時~	骨盤体操	料理教室 お好み焼き	ガーデニング	要支援限定運動プログラム	ガーデニング	要支援限定運動プログラム			
			13日	14日	15日	16日	17日	18日	19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~	要支援限定運動プログラム	ガーデニング	要支援限定運動プログラム	ガーデニング	骨盤体操	ガーデニング			
			20日	21日	22日	23日	24日	25日	26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~	要支援限定運動プログラム	ガーデニング	要支援限定運動プログラム	ガーデニング	骨盤体操	ガーデニング			
			27日	28日	29日	30日	<p>□6月から土曜日もとくし丸が来館します。</p> <p>月曜日:とくし丸移動販売 火曜日:とくし丸移動販売 水曜日:クスリのアオキ 木曜日:クスリのアオキ 金曜日:カスミ移動販売 土曜日:とくし丸移動販売 買い物リハビリ希望の場合には事前に同意書の提出が必要です。 スタッフに申し出下さい。</p>		
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~	要支援限定運動プログラム	骨盤体操	要支援限定運動プログラム	要支援限定運動プログラム	料理教室 鶏肉南蛮漬け	囲碁・将棋			
			陶芸教室	工作 万華鏡作り	フレイル予防教室	アオキ買い物リハビリ			
			トランプ	棒倒し	ジェンガ	パターゴルフ			

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。
	☆ 6月8日,23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・土に来ます。月・火・土はセイミヤのとくし丸、金はカスミの移動販売車です。
	☆ 陶芸教室が始まります。定員は4名です。参加希望の方は6月を通じ連続して参加していただきます。
	※ 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。

