



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	6日	7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～	工作風鈴 トランプ	陶芸 要支援プログラム	アオキ 買い物ハビリ 料理教室 ししとうチャンプル	骨盤体操 アオキ 買い物ハビリ	料理教室 ししとうチャンプル 棒倒し	工作風鈴 要支援 プログラム	
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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			サーキットプログラム			
カルチャー 13時～	アオキ 買い物ハビリ パターゴルフ	骨盤体操 料理教室 たらと塩昆布	陶芸 アオキ 買い物ハビリ	アオキ 買い物ハビリ 工作風鈴	工作風鈴 アオキ 買い物ハビリ	料理教室 たらと塩昆布 棒倒し	
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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 料理教室 ピリ辛ジャージャー麺	工作 扇作り パターゴルフ	陶芸 アオキ 買い物ハビリ	フレイル予防 教室 アオキ 買い物ハビリ	工作 扇作り アオキ 買い物ハビリ	アオキ 買い物ハビリ 料理教室 ピリ辛ジャージャー麺	
	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 お誕生日お祝い週間	28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	水中ボールウォーキング			浮き棒ウォーキング			
カルチャー 13時～	料理教室 鶏肉とアボガド 棒倒し	要支援 プログラム ジェンガ	夏祭り		料理教室 鶏肉とアボガド パターゴルフ	要支援 プログラム 工作 扇作り	
	29日	30日	31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	□8月24日・25日夏祭りを開催します			
プール	水中ボールウォーキング			ボランティアさんによる演目披露や 利用者の皆さん参加型イベント、 縁日らしいイベント多数開催します。			
カルチャー 13時～	工作 扇作り かるた	アオキ 買い物ハビリ 棒倒し	陶芸 骨盤体操				

140インチシアター お買い物ハビリ	☆ 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	☆ 8月10日、25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。 ※ 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。

