



9月



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
	口ご長寿表彰式:9月19日~24日 令和4年度に数えて喜寿・米寿・傘寿を 迎えられる利用者様を表彰致します。 			1日	2日	3日	4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~	ガーデニング	料理教室 フィッシュメンチカツ	要支援者限定 運動プログラム	料理教室 ピーマンシューマイ	料理教室 フィッシュメンチカツ	工作 キャンドル	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11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			浮き棒ウォーキング			
カルチャー 13時~	ガーデニング	料理教室 フィッシュメンチカツ	要支援者限定 運動プログラム	料理教室 ピーマンシューマイ	ガーデニング	アオキ 買い物リハビリ	
	12日 お誕生日お祝い週間	13日 お誕生日お祝い週間	14日 お誕生日お祝い週間	15日 お誕生日お祝い週間	16日 お誕生日お祝い週間	17日 お誕生日お祝い週間	18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~	骨盤体操	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 油揚げのキャベツと チーズベーコン焼き	要支援者限定 運動プログラム	
	19日 ご長寿表彰式	20日 ご長寿表彰式	21日 ご長寿表彰式	22日 ご長寿表彰式	23日 ご長寿表彰式	24日 ご長寿表彰式	25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			脳トレ水中ウォーキング			
カルチャー 13時~	アオキ 買い物リハビリ	工作 ドームライト	要支援者限定 運動プログラム	工作 ドームライト	かるた	料理教室 ピリ辛カリカリ豚コマのニラ ソースがけ	
	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		
プール	ビート板ウォーキング			ビート板ウォーキング			
カルチャー 13時~	料理教室 ピリ辛カリカリ豚コマのニラ ソースがけ	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	陶芸教室		
	ジェンガ	アオキ 買い物リハビリ	工作 ドームライト	ジェンガ	工作 ドームライト		
	パターゴルフ	かるた	トランプ	フレイル予防 教室	棒倒し		

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	☆ 9月14日、22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。