



10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
	10月/31日	収穫祭: 10月24日~29日 秋の味覚をたくさん使ったお昼ごはんを用意します。 お楽しみに。 				1日	2日
スタジオ体操 14時	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~	骨盤体操 寺子屋 多肉植物					書道教室 工作 寺子屋	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 野菜の肉巻き かるた パターゴルフ	料理教室 野菜の肉巻き 寺子屋 ジェンガ	要支援者限定 運動プログラム アオキ買い物 多肉植物	アオキ買い物 工作 寺子屋	陶芸教室 骨盤体操 アオキ買い物	書道教室 パターゴルフ トランプ	
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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 棒倒し トランプ	要支援者限定 運動プログラム 工作 輪投げ	アオキ買い物 料理教室 鮭の照り焼き ペットボトル ボーリング	フレイル 予防教室 骨盤体操 アオキ買い物	料理教室 鮭の照り焼き パターゴルフ 輪投げ	書道教室 要支援者限定 運動プログラム アオキ買い物	
	17日 お誕生日お祝い週間	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
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~	アオキ買い物 ジェンガ ペットボトル ボーリング	アオキ買い物 かるた パターゴルフ	骨盤体操 アオキ買い物 工作	アオキ買い物 料理教室 はんぺん チキンナゲット パターゴルフ	工作 寺子屋 トランプ	書道教室 料理教室 はんぺん チキンナゲット 棒倒し	
	24日 収穫祭	25日 収穫祭	26日 収穫祭	27日 収穫祭	28日 収穫祭	29日 収穫祭	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	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 大根の肉巻き 輪投げ トランプ	骨盤体操 工作 ペットボトル ボーリング	アオキ買い物 寺子屋 かるた	フレイル 予防教室 要支援者限定 運動プログラム アオキ買い物	料理教室 大根の肉巻き ジェンガ パターゴルフ	書道教室 要支援者限定 運動プログラム 工作	

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。
	☆ 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。
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	☆ 10月12日、17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。

