

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	
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		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~		料理教室「鶏ひき肉のロール白菜」	骨盤体操	アオキの買い物	フレイル教室	書道教室		工作「クリスマス壁掛け飾り」
		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	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~	しまむら買い物レク	骨盤体操	アオキの買い物	要支援者限定プログラム	鶴沼ウォーキング	要支援者限定プログラム		
		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	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~	料理教室「ほうれん草とチーズの焼き春巻き」	料理教室「ほうれん草とチーズの焼き春巻き」	要支援者限定プログラム	アオキの買い物	骨盤体操	書道教室		
		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	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~	アオキの買い物	要支援者限定プログラム	アオキの買い物	骨盤体操	工作「正月飾り」	書道教室		
		28日	29日	30日	◎ 変わり湯始めました。今月はみかん湯です。効能は、美肌・リラックス・保温です。 ◎ 外出リハ再開いたします。 ・鶴沼ウォーキング ・しまむらお買い物 ・かね菟屋食会 申込制となりますが皆さんぜひご参加ください。			
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					
プール	浮き棒ウォーキング							
カルチャー 13時~	骨盤体操	工作「正月飾り」	要支援者限定プログラム					
		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	☆ 11月9日(水)、24日(木)：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。					

