



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
	◎ 今月の変わり湯はゆず湯です。 効能は、血行促進・リラククス・保温等です。 ◎ 外回りハ実施します。 ・大イチョウ散策 ・ケーキの買い物 ・しまむらお買い物 ・かね崙昼食会 ※ 事前申込制となります。ご予約お待ちしております。 定員オーバーは抽選です。			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	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~	しまむらお買い物	しまむらお買い物	アオキの買い物	アオキの買い物	ガーデニング	書道	
	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	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~	しまむらお買い物	しまむらお買い物	アオキの買い物	アオキの買い物	ガーデニング	書道	
	寺子屋	要支援者限定 プログラム	骨盤体操	要支援者限定 プログラム	工作 (正月置物飾り)	料理教室 (味噌ぶり大根)	料理教室 (味噌ぶり大根)
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	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	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~	かね崙	かね崙	アオキの買い物	アオキの買い物	料理教室 (レンコンつくね)	書道	
	寺子屋	工作 (正月置物飾り)	要支援者限定 プログラム	骨盤体操	フレイル予防教室	工作 (正月置物飾り)	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	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	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~	フラワーアレンジメント 教室(クリスマス)	フラワーアレンジメント 教室(正月)	アオキの買い物	アオキの買い物	ケーキの買い物	書道	
	骨盤体操	料理教室 (キャベツ ベーコンの Pasta)	工作 (キューブカレンダー)	要支援者限定 プログラム	工作 (キューブカレンダー)	要支援者限定 プログラム	
	26日	27日	28日	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	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			年末の為お休み			
カルチャー 13時~	料理教室 (とろーり チーズのタンドリーチキン)	骨盤体操	アオキの買い物	アオキの買い物	料理教室 (とろーり チーズのタンドリーチキン)		
	輪投げ	工作 (キューブカレンダー)	工作 (キューブカレンダー)	工作 (キューブカレンダー)	輪投げ		
	ジェンガ	かるた	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の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	☆ 12月日(14)、日(22)：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。 ※ 12月19日(月)、21日(水)、22日(木)：託児所の発表会があります。お楽しみください。