

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	
	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	

2023年	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	1日 / 8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			水中ボールウォーキング		
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	骨盤体操	要支援者限定プログラム	
			料理教室「伊達巻と栗きんとん」	アオキの買い物	フレイル教室	書道教室	
			寺子屋	工作「ポンポンラグ」	料理教室「伊達巻と栗きんとん」	工作「ポンポンラグ」	
						陶芸教室	

		9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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~	初詣	初詣	初詣	初詣	初詣	初詣	
		工作「ポンポンラグ」	寺子屋	要支援者限定プログラム	骨盤体操	工作「ポンポンラグ」	書道教室	
			トランプ	ジェンガ	パターゴルフ	かるた	棒倒し	ボーリング
								陶芸教室

		16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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「焼き餃子」	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	フレイル教室	要支援者限定プログラム	
		寺子屋	料理教室「焼き餃子」	外出「ベニマルで買い物」	外出「カスミで買い物」	外出「かねき寿司」	外出「坂東太郎」	
		ジェンガ	輪投げ	工作「ヒンメリ」	工作「ヒンメリ」	寺子屋	書道教室	

		23日	24日	25日	26日	27日	28日	29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~	寺子屋	骨盤体操	要支援者限定プログラム	アオキの買い物	料理教室「白菜のクリーム煮」	書道教室	
		かるた	工作「ヒンメリ」	アオキの買い物	料理教室「白菜のクリーム煮」	ボーリング	料理教室「卵焼きと大根サラ」	
			ボーリング	棒倒し	工作「ヒンメリ」	寺子屋	パターゴルフ	陶芸教室

		30日	31日	<p>◎ 今月の変わり湯は松湯です。 効能は、リフレッシュ・保温等です。</p>				
--	--	-----	-----	---	--	--	--	--

スタジオ体操	14時	スタジオ体操	スタジオ体操	◎ 外回りハ実施します。			
--------	-----	--------	--------	--------------	--	--	--

プール		浮き棒ウォーキング					
カルチャー	13時~	骨盤体操	料理教室「卵焼きと大根サラ」				
		工作「ヒンメリ」	かるた				
		パターゴルフ	輪投げ				

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	☆ 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。
	☆ 1月11日(水)、26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。
	※