

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	
			1日	2日	3日	4日	5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		
プール		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 工作 「マスキングお絵かき」 寺子屋	アオキの買い物 骨盤教室 魚釣りゲーム	節分 料理教室「プロッコ リーの肉巻き」 寺子屋	書道教室 要支援者限定 プログラム 陶芸教室		
			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～	料理教室「プロッコ リーの肉巻き」 寺子屋 ボーリング	料理教室「野菜と豆 腐のカレー煮込み」 トランプ 輪投げ	アオキの買い物 要支援者限定 プログラム 工作 「マスキングお絵かき」	アオキの買い物 料理教室「野菜と豆 腐のカレー煮込み」 トランプ 陶芸教室	骨盤体操 十二屋で買い 物 魚釣りゲーム		書道教室 工作 「マスキングお絵かき」 フレイル教室
		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～	骨盤体操 かねき寿司 工作 「マスキングお絵かき」	要支援者限定 プログラム かねき寿司 かるた	アオキの買い物 料理教室「ミート ボールのトマト煮込 み」 寺子屋	アオキの買い物 工作 「折り紙おひな様飾り」 ジェンガ 陶芸教室	料理教室「ミート ボールのトマト煮込 み」 かるた 棒倒し	書道教室 要支援者限定 プログラム パターゴルフ	
		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		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～	料理教室 「鶏肉のマリネ」 ジェンガ 輪投げ	工作 「折り紙おひな様飾り」 寺子屋 魚釣りゲーム	パン屋(小麦) 骨盤体操 寺子屋	パン屋(小麦) 要支援者限定 プログラム 寺子屋	工作 「折り紙おひな様飾り」 棒倒し ボーリング	書道教室 料理教室 「鶏肉のマリネ」 フレイル教室	
		27日	28日	◎ 今月の変わり湯は 大根湯です。 効能は、保温と新陳代謝促進等です。 ◎ 外出リハ実施します。 ・パン屋(小麦)・十二屋(とうふや)でお買い物。 ・かねき寿司の昼食会 ※ 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。				
スタジオ体操	14時	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～	工作 「折り紙おひな様飾り」 寺子屋 魚釣りゲーム	骨盤体操 パターゴルフ ジェンガ					

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。 ☆ 2月 8日(水)、 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。