

毎日開催プログラム		TRX 朝体操	1階ホール 健康体操 プール	囲碁 お楽しみ動画上映	将棋 カエル叩き	オセロ カラオケ	麻雀 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	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			
運動プログラム	13時				骨盤体操			
カルチャー	13時~	◎ 外出リハ実施します。 ④ いちご狩りに行きませんか。 ・昼食会 かねき寿司 ※ 事前申込制となります。ご予約お待ちしています。定員オーバーは抽選です。	かねき寿司 アオキの買い物 輪投げ	料理教室「のり巻とナスしめじマヨポン炒め」 アオキの買い物 陶芸教室	料理教室「のり巻とナスしめじマヨポン炒め」 パターゴルフ	書道教室 工作「プラスチック粘土のペンダントトップ」	寺子屋	
		6日	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			
運動プログラム	13時	骨盤体操	要支援者限定プログラム		要支援者限定プログラム		要支援者限定プログラム	
カルチャー	13時~	ガーデニング	料理教室「しらすの和風ペペロンチーノ」 輪投げ	アオキ買い物 ガーデニング	アオキの買い物 陶芸教室	アオキ買い物 ガーデニング	書道教室 料理教室「しらすの和風ペペロンチーノ」 フレイル教室	
		13日	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			
運動プログラム	13時		骨盤体操	要支援者限定プログラム		要支援者限定プログラム		
カルチャー	13時~	料理教室「豚肉と春菊の豆腐あんかけ」 魚釣りゲーム	工作「プラスチック粘土のペンダントトップ」 ガーデニング	アオキ買い物 料理教室「豚肉と春菊の豆腐あんかけ」	アオキ買い物 ガーデニング	工作「プラスチック粘土のペンダントトップ」 ペットボトルボーリング	書道教室 ガーデニング	
		ガラポンくじ週間						
		20日	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			
運動プログラム	13時		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	
カルチャー	13時~	外出「いちご狩り」 工作「プラスチック粘土のペンダントトップ」	料理教室「新玉ねぎのハンバーグ」 魚釣りゲーム	アオキ買い物 工作「ヨーグルト容器のエコ小物入れ」	アオキ買い物 工作「ヨーグルト容器のエコ小物入れ」	料理教室「新玉ねぎのハンバーグ」 魚釣りゲーム	書道教室 フレイル教室	
		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		
プール		浮き棒ウォーキング			水中ボールウォーキング			
運動プログラム	13時			骨盤体操		要支援者限定プログラム		
カルチャー	13時~	アオキ買い物 工作「ヨーグルト容器のエコ小物入れ」	外出「いちご狩り」 アオキ買い物	アオキ買い物	アオキ買い物 かねき寿司	工作「ヨーグルト容器のエコ小物入れ」 ペットボトルボーリング	◎ 今月の変わり湯は、よもぎ湯です。効能は、保温・発汗・ストレス解消・安眠です。	
140インチシアター お買い物リハビリ 脳トレ健康体操 朝体操 大ホールカラオケ	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 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。 ☆ 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。 ☆ 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。朝に行く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。 							
サンプルナ デイサービスプログラム イベントのお知らせ	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 3月 8日(水)、23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・土に來ます。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。 ※ 3月よりルーナの運用方法が一部変更になります。運用方法は掲示しますので確認してください。 							
<p>毎日実施するプログラムをご紹介します。 寺子屋、ジェンガ、トランプ、棒倒し、かるた、バランスゲーム、うっきーモンキー。 実施の際は職員にお声かけください。</p>								