



3月支援プログラム

東大泉デイサービスセンター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日	2日	3日	4日
午前	*講師等の都合により、急に変更になる場合がございます。ご了承ください。	急にプログラムが変更になりました。ご了承ください。	歩行姿勢体操	歩行姿勢体操	歩行姿勢体操	歩行姿勢体操
午後			音楽レクリエーション	音楽レクリエーション /誕生会	音楽レクリエーション /誕生会	グループ活動
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前	太極拳 (体重測定)	グループ活動/体力測定 (体重測定)	そば打ち/体力測定 (体重測定)	体力測定 (体重測定)	膝痛予防体操 (体重測定)	膝痛予防体操 (体重測定)
午後	音楽レクリエーション /誕生会	グループ活動	テーブルゲーム /誕生会	テーブルゲーム	テーブルゲーム /誕生会	テーブルゲーム /誕生会
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前	膝痛予防体操	膝痛予防体操	膝痛予防体操	膝痛予防体操	歩行姿勢体操	歩行姿勢体操
午後	グループ活動	書道	グループ活動(俳句)	グループ活動(華道)	グループ活動 /誕生会	音楽レクリエーション
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
午前	歩行姿勢体操	グループ活動	歩行姿勢体操	歩行姿勢体操	膝痛予防体操	膝痛予防体操
午後	テーブルゲーム	グループ活動	書道 /誕生会	テーブルゲーム	テーブルゲーム	テーブルゲーム
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
午前	膝痛予防体操	歩行姿勢体操	膝痛予防体操	膝痛予防体操	歩行姿勢体操	
午後	グループ活動	音楽レクリエーション	グループ活動	グループ活動 /誕生会	グループ活動 /誕生会	

◎支援プログラム内容一覧◎ お客様にお好きなプログラムを自己選択していただいています。

体操 … 効果等の説明をしながら、毎月テーマに沿って実施しております。

グループ活動 … 講師指導のもと編み物や書道、俳句、華道を実施しております。その他自由にお過ごしいただく時間としてゲーム(麻雀、囲碁、将棋、トランプ、オセロ等)スケッチ、塗り絵、自由書道、手芸(刺し子、パッチワーク等)。

音楽レクリエーション … リズム動作により、体全体の運動能力の維持、向上を目的に実施いたします。

