



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
午前		*講師等の都合により、急にプログラムが変更になる場合がございます。申し訳ございませんが、ご了承願います。			立ち上がり体操	立ち上がり体操	立ち上がり体操
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
4日		5日	6日	7日	8日	9日	10日
午前		太極拳 (体重測定)	グループ活動/手芸 (体重測定)	立ち上がり体操 (体重測定)	体力測定 (体重測定)	体力測定 (体重測定)	体力測定 (体重測定)
午後		テーブルゲーム	グループ活動/手芸	テーブルゲーム	体力測定	体力測定 /誕生会	体力測定 /誕生会
11日		12日	13日	14日	15日	16日	17日
午前		歩行姿勢改善体操	グループ活動/手芸	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操
午後		グループ活動	グループ活動/手芸	自由書道	グループ活動	グループ活動 /誕生会	グループ活動
18日		19日	20日	21日	22日	23日	24日
午前		立ち上がり体操	立ち上がり体操	立ち上がり体操	立ち上がり体操	立ち上がり体操	立ち上がり体操
午後		音楽レクリエーション /誕生会	自由書道	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	グループ活動
25日		26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前		歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操	歩行姿勢改善体操
午後		テーブルゲーム	音楽レクリエーション	音楽レクリエーション	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

◎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。

