

2019年度 成人部門週間表

時間	月				火				水				木				金			
	体育室	訓練室	PC室	手工芸室	体育室	訓練室	プール	PC室	手工芸室	体育室	訓練室		手工芸室	体育室	訓練室	プール	手工芸室	体育室	訓練室	手工芸室
9:30	自主 歩行				自主 歩行				自主 歩行				自主 歩行				自主 歩行			
10:00	朝体操				朝体操	体操			朝体操				朝体操		体操		朝体操			
10:30	風船バレー	自主訓練	パソコン(継続者)	手工芸	わのわリング	自主訓練	プール	パソコン(新規)	手工芸	自主訓練	風船バレー	手工芸	自主訓練	ポッチャ	プール	手工芸	風船バレー	自主訓練	手工芸	手工芸
11:00	フライング ディスク																			
11:30																				
12:00																				
13:00	3Fロビー	訓練室	手工芸室	体育室	訓練室	OT室	手工芸室	体育室	訓練室	OT室	手工芸室	体育室	訓練室	手工芸室	体育室	訓練室	手工芸室	体育室	訓練室	手工芸室
13:30	Sボード	卓球バレー	自主訓練	手工芸	フライング ディスク	自主訓練	陶芸(第1・第3)	手工芸	ポッチャ	自主訓練	陶芸(第1・第3)	手工芸	わのわリング	自主訓練	手工芸	バドミントン	自主訓練	手工芸	自主訓練	手工芸
14:00		ビーチバレー			第2火曜バドミントン				第4 リラクゼー ション				筋トレ							
14:30																				
15:00		ストレッチ 体操			ストレッチ 体操				ストレッチ 体操				ストレッチ 体操				ストレッチ 体操			
15:30																				
17:00																				

上記メニュー・訓練室は土、日、祝日、年末年始は休みです
陶芸、パソコンについては事前の契約が必要です

1F (プール) の活動
2Fの活動 手工芸室

3Fの活動 体育室・訓練室・OT室(作業療法室)
5Fの活動 PC室 (パソコン室)