

2022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	自主訓練	パソコン(継続者)	手工芸	自主歩行	自主訓練	プール	パソコン(新規)	手工芸	自主歩行	自主訓練	11:00 言語グループ	手工芸	自主歩行	自主訓練	プール	手工芸	自主歩行	自主訓練	手工芸																	
10:00	朝体操				朝体操					朝体操				朝体操				朝体操			朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操	朝体操			
10:30	ウォーキング				わのわりング					わのわりング				わのわりング				わのわりング			わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング	わのわりング		
11:00	ゴムDE筋トレ				ボディンク					ボディンク				ボディンク				ボディンク			ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク	ボディンク		
11:30																																					
12:00																																					
13:00	昼体操	自主訓練	手工芸	昼体操	自主訓練	陶芸(第1・第3)	手工芸	昼体操	自主訓練	陶芸(第1・第3)	手工芸	昼体操	自主訓練	室内グラウンドゴルフ	自主訓練	手工芸	昼体操	自主訓練	手工芸	昼体操	自主訓練	手工芸															
13:30	風船バレー			バドミントン				バドミントン				バドミントン					バドミントン			バドミントン			バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	
14:00				ストレッチ				ストレッチ				ストレッチ					ストレッチ			ストレッチ			ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ
14:30				体操				体操				体操					体操			体操			体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操	体操
15:00																																					
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)