

# 2023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(第1・3)	手工芸	自主歩行	自主訓練	プール	パソコン(第2・4)	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				ウォーキング					ウォーキング				ウォーキング				ウォーキング			ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	
11:00	ゴムDE筋トレ				ゴムDE筋トレ					ゴムDE筋トレ				ゴムDE筋トレ				ゴムDE筋トレ			ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	ゴムDE筋トレ	
11:30																																				
12:00																																				
13:00	昼体操	自主訓練	手工芸	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	室内ランドゴルフ 第2・4	自主訓練	手工芸	昼体操	自主訓練	手工芸																
13:30	風船バレー				風船バレー				風船バレー				風船バレー					風船バレー			風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー	風船バレー		
14:00																																				
14:30																																				
15:00		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															
15:30	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	体操															
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

※第2金曜日は、当センター支援事業のため、午前と午後のメニューが変更になります。

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)