

2025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	ウォーキング	自主訓練	パソコン	手工芸	わのわリング	自主訓練	プール	パソコン(第2・4)	手工芸	風船バレー	自主訓練		手工芸	ポッチャ	自主訓練	プール	手工芸	バドミントン	自主訓練	手工芸
11:00												11:00								
11:30	ゴムDE筋トレ											言語グループ						コインホール フライングディスク		
12:00																				
13:00	体育室	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
	昼体操				昼体操					昼体操				昼体操				昼体操		
13:30								陶芸(第1・第3)	手工芸				陶芸(第1・第3)							
14:00	風船バレー	自主訓練		手工芸	バドミントン モルック	自主訓練				ポッチャ	自主訓練		手工芸	室内グランドゴルフ 第2・4	自主訓練 第1・3・5 風船バレー		手工芸	※風船バレー	自主訓練	手工芸
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

※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)