



7月(July)

土浦サテライト



生活訓練等事業

	日	月	火	水	木	金	土
午前						1 休館	2 身だしなみチェック 昼食会(肉じゃが) 費用350円 米1合 大掃除(玄関・スリッパ) 新聞を読もう
午後							
午前	3 エクササイズ(温泉卓球・ストレッチ)	4 雑誌購入	5 休館	6 身だしなみチェック ゴミ拾い	7 お菓子作り 「杏仁豆腐」費用100円	8 休館	9 身だしなみチェック 昼食会(唐揚げとさつまいものサラダ) 費用350円 米1合 大掃除(非常階段) 温泉卓球
午後	マーじゃん大会	シーツ交換(枕) ストレッチ		書写	創作活動		
午前	10 エクササイズ(温泉卓球)	11 音読	12 休館	13 身だしなみチェック ウォーキング	14 健康教室 予定決め	15 休館	16 身だしなみチェック 昼食会(天ぷら冷うどん) 費用350円 昼食会予定決め 大掃除(窓) こころの元気+を読もう
午後	SST マーじゃん大会	シーツ交換(全) オセロ		カラージュ療法	折り紙		
午前	17 エクササイズ(温泉卓球・ストレッチ)	18 休館 (海の日)	19 休館	20 身だしなみチェック ゴミ拾い	21 トランプ	22 休館	23 身だしなみチェック 昼食会(酢豚) 費用350円 米1合 大掃除(床) 新聞を読もう
午後	シーツ交換(枕) マーじゃん大会			温泉卓球	室内カラオケ		
午前	24/31 24日エクササイズ(温泉卓球) 31日エクササイズ(温泉卓球・ストレッチ)	25 昼食会 (マーボー豆腐) 費用350円 米1合	26 休館	27 身だしなみチェック 絵手紙	28 ぬり絵	29 休館	30 身だしなみチェック 昼食会(野菜炒め) 費用350円 米1合 大掃除(駐車場) こころの元気+を読もう
午後	24日SST・マーじゃん大会 31日マーじゃん大会	シーツ交換(枕) 脳トレ		ウォーキング	コーラス		

★ウォーキングは夏時間(10:00~)になります。