

メニュー一覧表

運動メニュー

体操		プール		リハビリマシーン		その他運動	
1	レッドコード(紐)体操	1	水中自転車マシーン	1	自転車	1	歩行訓練
2	ボール体操	2	水中ボート漕ぎマシーン	2	ウォーキングマシーン	2	筋力訓練
3	筋膜リリース体操	3	水中昇降動作マシーン	3	下肢筋トレマシーン	3	可動域訓練
4	転倒予防体操	4	水中手袋エクササイズ	4	ローイング(腕)マシーン	4	巧緻動作訓練
5	タオル体操	5	水中ポールエクササイズ	5	ショルダープレス(腕)マシーン	5	自主訓練
6	ゴムチューブ体操	6	水中トランポリン	6	ツイスト(体幹)マシーン		
7	椅子エクササイズ	7	ビートバンエクササイズ	7	全身振動刺激マシーン		
8	バランス改善体操	8	水中歩行訓練	8	下肢振動刺激マシーン		
9	ストレッチポール体操	9	水中下肢筋カトレーニング	9	平行棒		
10	尿失禁予防体操			10	階段		
11	姿勢改善体操			11	傾斜・砂利道		
12	食事前体操						

レクリエーション

球技レクリエーション		楽しむレクリエーション		脳活性レクリエーション		物作りレクリエーション		カフェコーナー	
1	玉入れ	1	将棋	1	〇×クイズ	1	絵手紙	1	ジュース各種
2	ぼっちゃん	2	囲碁	2	計算プリント	2	切り絵	2	アイスコーヒー
3	ゲートボール	3	オセロ	3	漢字プリント	3	書道	3	ホットコーヒー
4	ボウリング	4	トランプ	4	ナンプレ	4	フラワークラフト	4	ミルクティー
5	室内ゴルフ	5	折り紙	5	間違い探し	5	手芸	5	宇治抹茶
6	キックボウリング	6	人生ゲーム	6	四字熟語	6	ペーパークラフト	6	ルイボスオレンジ
7	風船バレー	7	花札	7	クロスワード			7	ハイビスカスイチゴ
8	ターゲットゲーム	8	かるた	8	ことわざ			8	マスカット
9	卓球	9	塗り絵	9	漢字合わせ				
10	玉つき	10	百人一首	10	穴埋めクイズ				
		11	読書	11	並び替えクイズ				
		12	麻雀		仲間はずれクイズ				
		13	ビリヤード		思い出クイズ				
		14	たまごゲーム						
		15	映像ゲーム						