

令和2年 1月

# デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
A m						
P m			年末年始休暇	年末年始休暇	年末年始休暇	年末年始休暇
ナイト・プログラム						
	6	7	8	9	10	11
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 (中級) 紙相撲力士作り	ミーティング ラジオ体操 自由空間	
P m	DNC軽スポーツ カローリング バレー部練習	ヨガ教室 (DC棟) 脳トレ・手作り	今年の一文字	新年会 (紙相撲DNC場所)	温泉に行こう (十和田温泉) ゆったり ティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	13	14	15	16	17	18
A m	<b>成人の日</b>	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 (中級) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	
P m		エアロビ教室 (DC棟) 体操タイム	音楽療法 「音楽で楽しく 若返りましょう」	ボッチャ ゲーゴルゲーム	ゆったり ティータイム	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間 温泉(ポニー温泉)	自由空間	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 (中級) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 調理実習 話し合い 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ドッチビー フットサル	ヨガ教室 (DNC棟) 脳トレ・手作り	テーブルゲーム	スカットボール 輪投げ 書道教室 (DNC棟)	温泉に行こう (紅葉の湯) ゆったり ティータイム	イオン十和田 買い物ツアー
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	調理実習
	27	28	29	30	31	
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (座位) 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 (中級) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	
P m	DNC軽スポーツ おもしろ卓球 バレー部練習	ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム	クリーンタイム	ペタンク ペットボウリング	買い物ツアー (カケモ西金崎店) ゆったり ティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間 温泉(十和田温泉)	自由空間	自由空間	