

令和2年

2月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
A m						
P m						
ナイト・プログラム						
	3	4	5	6	7	8
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	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）	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	チェアエアロビ教室 （DC棟） 体操タイム	調理実習 「いちご大福」	軽スポーツ ターゲットペタンク（DC） ゲーブルゲーム（DNC） 書道教室（DNC）	ゆったり ティータイム 温泉外出 （ポニー温泉）	
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	
	10	11	12	13	14	15
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	<p style="color: red; text-align: center;">建国記念の日</p>	健康チェック 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 スカットボール フットサル		バレンタイン レクリエーション	軽スポーツ ポッチャ（DC） ペットボウリング（DNC）	金融機関巡り 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	温泉外出（十和田温泉）	自由空間	
	17	18	19	20	21	22
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	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 バレー部練習	ヨガ教室 （DNC棟） 脳トレ	ターゲットペタンク	買い物外出 （イオン十和田）	温泉外出 （紅葉の湯） ゆったり ティータイム	買い物ツアー （ヤマヨ）
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
	24	25	26	27	28	29
A m	<p style="color: red; text-align: center;">振替休日</p>	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		ピラティス教室 （DC棟） 体操タイム	クリーンタイム	軽スポーツ 座ボン（DC） ペタンク（DNC）	演劇同好会発表会	
ナイト・プログラム		温泉外出（せせらぎ）	自由空間	自由空間	自由空間	