

令和2年

8月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
A m						1
P m						お休み
	3	4	5	6	7	8
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操 (座位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	DNC軽スポーツ おもしろ卓球 ソフトバレー練習	エアロビ教室 (DNC) 脳トレ・手作り	クラブ活動	合同軽スポーツ ポケットボール (DNC) ポッチャ (DC)	温泉ツアー (一本木沢温泉) ま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	
	10	11	12	13	14	15
A m	お休み 山の日	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	お盆休み	お盆休み	お休み
P m		クラブ活動	お盆買い物ツアー イオン+和田			
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	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 健康クラブ 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操 (座位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ 座ってボン フットサル練習	クラブ活動	レクリエーション 飾作り	合同軽スポーツ 玉投げ (DNC) 座ボン (DC) 書道教室 (DC)	まったりティータイム	買い物外出 ユニバース東店
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	温泉ツアー (一本木沢温泉)	調理実習
	24	25	26	27	28	29
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操 (座位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー練習	ヨガ教室 (DNC) 脳トレ・手作り	クリーンタイム	外出行事 七戸道の駅・イオン七戸 ジェラートなみき	ま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	
	31					
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ 卓球部練習					
P m	DNC軽スポーツ ターゲットパタンク ソフトバレー練習					
ナイト・プログラム	自由空間					