

令和2年

9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                                      | 5             |
| A m |  | ウェルネス体操（中級）<br>自由空間               | ラジオ体操<br>自由空間<br>健康クラブ       | 健康チェック<br>ウェルネス体操（座位）<br>自由空間  | ミーティング<br>ラジオ体操<br>自由空間<br>健康クラブ       | お休み           |
| P m |   | クラブ活動                             | テーブルゲーム                      | 合同軽スポーツ<br>ポケットボール（DC）<br>座ってボン（DNC）   | まったりティータイム                             |               |
| ナイト |   | 自由空間                              | 自由空間                         | 自由空間   | 自由空間                                   |               |
|     | 7   | 8                                 | 9                            | 10   | 11                                     | 12            |
| A m | ウェルネス体操（初級）<br>自由空間<br>健康クラブ<br>卓球部練習   | ラジオ体操<br>自由空間                     | ウェルネス体操（中級）<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操<br>自由空間  | ミーティング<br>ウェルネス体操（座位）<br>自由空間<br>健康クラブ | お休み           |
| P m | DNC軽スポーツ<br>ドッチビー<br>フットサル練習  | 合同温泉ツアー<br>（紅葉の湯）                 | クラブ活動                        | 合同軽スポーツ<br>ポッチャ（DC）<br>スカットボール（DNC）  | まったりティータイム                             |               |
| ナイト | 自由空間  | 自由空間                              | 自由空間                         | 自由空間   | 自由空間                                   |               |
|     | 14  | 15                                | 16                           | 17   | 18                                     | 19            |
| A m | ラジオ体操<br>自由空間<br>健康クラブ<br>卓球部練習   | ウェルネス体操（初級）<br>自由空間               | ラジオ体操<br>自由空間<br>健康クラブ       | 健康チェック<br>ウェルネス体操（中級）<br>自由空間  | ミーティング<br>ラジオ体操<br>自由空間<br>健康クラブ       | お休み           |
| P m | DNC軽スポーツ<br>ターゲットバタンク<br>ソフトバレー練習   | ヨガ教室<br>（DNC棟）<br>脳トレ・手作り         | セミナー<br>「正しい手洗い」             | 合同軽スポーツ<br>座ボン（DC）<br>ペットボウリング（DNC）<br>書道教室（DC）                                      | はま寿司&<br>イオン+和田<br>買物ツアー<br>まったりティータイム |               |
| ナイト | 自由空間  | 自由空間                              | 自由空間                         | 自由空間   | 自由空間                                   |               |
|     | 21  | 22                                | 23                           | 24   | 25                                     | 26            |
| A m | 敬者の日  | 秋分の日                              | ウェルネス体操（座位）<br>自由空間<br>健康クラブ | 健康チェック<br>ラジオ体操<br>自由空間  | ミーティング<br>ウェルネス体操（初級）<br>自由空間<br>健康クラブ | ラジオ体操<br>自由空間 |
| P m |   |                                   | クリーンタイム                      | 合同軽スポーツ<br>ゲールゲーム（DC）<br>カローリング（DNC）   | まったりティータイム                             | 買い物外出<br>自由空間 |
| ナイト |   |                                   | 自由空間                         | 自由空間   | 温泉ツアー（せせらぎ温泉）                          | 調理実習          |
|     | 28  | 29                                | 30                           |  |  |               |
| A m | ウェルネス体操（中級）<br>自由空間<br>卓球部練習  | ラジオ体操<br>自由空間                     | ウェルネス体操（座位）<br>自由空間          |  |  |               |
| P m | DNC軽スポーツ<br>おもしろ卓球<br>ソフトバレー練習  | ピラティス教室<br>（DC棟）<br>脳トレ・手作り<br>散歩 | しまむら周辺<br>買物ツアー              |  |  |               |
| ナイト | 自由空間  | 自由空間                              | 自由空間                         |  |  |               |