

令和2年 10月 デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A m				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	お休み
P m				合同軽スポーツ ポッチャ（DC） 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	
	5	6	7	8	9	10
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	蕪島 & すたみな太郎外出 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー練習	温泉外出 （ポニー温泉） 自由空間	クラブ活動 （発表準備）	合同軽スポーツ ポケットボール（DC） ペタンク（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	
	12	13	14	15	16	17
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） 金融機関巡り 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ ゲールゲーム フットサル	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	クラブ活動 （発表会）	合同軽スポーツ 座ボン（DC） スカットボール（DNC）	温泉外出 （十和田温泉） 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	
	19	20	21	22	23	24
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 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ポケットボール ソフトバレー練習	季節の飾り作り	今日の気分で 活動しよう！	合同軽スポーツ 玉投げ（DC） カローリング（DNC） 書道教室（DNC）	まったりティータイム	ミニレク大会
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ買い物	調理実習
	26	27	28	29	30	31
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	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー練習	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	クリーンタイム	合同軽スポーツ ゲールゲーム（DC） ターゲットペタンク（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	温泉外出（せせらぎ温泉）	自由空間	