

令和2年

12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		ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間		ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m		ヨガ教室（DC棟） 脳トレ・手作り	調理実習 「豆腐おしるこ」	創立記念日	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	
	7	8	9	10	11	12
A m	ウェルネス体操（座位） 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（中級） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間 調理実習話し合い カレー・サラダ
P m	DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー練習	テーブルゲーム	DNC軽スポーツ カローリング	合同軽スポーツ 座ポン（DC） ドッチビー（DNC）	合同温泉 （紅葉の湯） まったりティータイム	買物外出 （ユニバース西店）
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	調理実習
	14	15	16	17	18	19
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間 卓球部練習	ラジオ体操 自由空間 金融機関巡り	ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ パタンク ソフトバレー練習	合同温泉 （一本木沢温泉）	レクリエーション 「来年の運勢」	合同軽スポーツ ポケットボール（DC） ペットボウリング（DNC） 書道教室（DNC）	まったりティータイム 0	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・夕暮れ買物	
	21	22	23	24	25	26
A m	ラジオ体操 自由空間 卓球部練習	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操 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	お休み
P m	DNC軽スポーツ 座ってポン ソフトバレー練習	ピラティス教室 （DC棟） 脳トレ・手作り	手作り	年末大掃除 （ポニー温泉）	クリスマス会	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・夕暮れ温泉	夕暮れ調理（ケーキ）	
	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	年末休暇	年末休暇		
P m	DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム ソフトバレー練習	年末買い物ツアー イオン+和田				
ナイト	自由空間	自由空間				