

令和3年

1月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				1		2
A m					元旦	お休み
P m						
ナイト・プログラム						
	4	5	6	7	8	9
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（中級） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 新年会 「新春〇×クイズ」 & 「新春座ってボン」	ミーティング ウェルネス体操（座位） 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 （十和田温泉） 脳トレ・手作り	絵馬作り	大会	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	
	11	12	13	14	15	16
A m	成人の日	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 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（中級） 自由空間	お休み
P m		体操タイム	テーブルゲーム	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) カローリング (DNC) 書道教室 (DC)	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・温泉外出 (ポニー温泉)	自由空間・夜の卓球部	自由空間	
	18	19	20	21	22	23
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（初級） 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 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	調理実習 「ツナロールサンド」	DNC軽スポーツ ペットボーリング	温泉外出 （紅葉の湯） まったり ティータイム	買い物ツアー （ユニバース+和田西店）
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間・夜の卓球部	自由空間	自由空間	調理実習
	25	26	27	28	29	30
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	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 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) 体操タイム	クリーンタイム	合同軽スポーツ 座ボン (DC) ポケットボール (DNC)	買い物ツアー （トライアル） 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・温泉外出 (十和田温泉)	自由空間	自由空間・夜の卓球部	