

令和3年

2月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
A m						
P m						
ナイト・プログラム						
	1	2	3	4	5	6
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) 「患方巻作り」	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 「ポケットボール」 バレー部練習	合同温泉ツアー ポニー温泉 脳トレ・手作り	自由空間	軽スポーツ 玉投げ (DC) ゲーブルゲーム (DNC)	ゆったり 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・夜の卓球部	自由空間	自由空間	
	8	9	10	11	12	13
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	建国記念の日	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 「おもいっきり豆まき!」 バレー部練習	ヨガ教室 (DNC棟) 脳トレ・手作り	バレンタイン レクリエーション		ゆったり 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・温泉ツアー (ポニー温泉)	
	15	16	17	18	19	20
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 金融機関巡り	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	お休み
P m	DNC軽スポーツ 「ペットボーリング」 卓球部練習	ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム	テーブルゲーム	軽スポーツ 座ポン (DC) 輪投げ (DNC) 書道教室 (DC)	ゆったり 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・夜の卓球部	
	22	23	24	25	26	27
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 卓球部練習	天皇誕生日	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 調理実習話し合い 自由空間
P m	DNC軽スポーツ 「座ってポン」 フットサル		クリーンタイム	軽スポーツ スカットボール (DC) ペタンク (DNC)	ゆったり ティータイム しまむら買い物ツアー	買い物ツアー (ユニバース+和田西)
ナイト・プログラム	自由空間・温泉ツアー (十和田温泉)		自由空間	自由空間	自由空間	調理実習