

令和3年

3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	6
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	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 おもしろ卓球 ソフトバレー練習	体操タイム	季節の飾作り 花より団子！	合同軽スポーツ ボッチャ(DC) スカットボール (DNC)	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・夜の卓球部 温泉外出（ポニー温泉）	
	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	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 ドッチビー ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	綾小路きみまろ 漫談DVD映写会 サン・ロイヤルとわだ	合同軽スポーツ ポケットボール（DC） カローリング（DNC）	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	
	15	16	17	18	19	20
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	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 春分の日
P m	DNC軽スポーツ 玉投げ 卓球部練習	合同温泉外出 十和田温泉 自由空間 ソフトバレー	買い物ツアー イオン十和田	合同軽スポーツ 座ボン(DC) ゲーゴルゲーム（DNC） 書道教室	ディナイト” 2021” 春 カラオケ大会	
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	
	22	23	24	25	26	27
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	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 ターゲットペタンク ソフトバレー練習	ピラティス教室(DC) 脳トレ・手作り	避難訓練	クリーンタイム	まったり ティータイム	買い物ツアー ユニバース十和田東
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 温泉外出（一本木沢温泉）	調理実習
	29	30	31			
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間			
P m	DNC軽スポーツ 座ってボン 卓球部練習	体操タイム	今日の気分で 活動しよう！			
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間			