

令和3年

4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（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				合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム（DC） ドッチビー（DNC）	まったりティータイム 合同温泉外出 紅葉の湯	
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	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（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 自由空間
P m	DNC軽スポーツ スカットボール 卓球部練習	体操タイム ソフトバレー練習	テーブルゲーム	合同軽スポーツ 座ボン（DC） カローリング（DNC） フットサル（体育館）	まったりティータイム	買い物外出
ナイト	自由空間	自由空間・温泉外出	自由空間	自由空間	自由空間・卓球	調理実習
	12	13	14	15	16	17
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 イオン下田	健康チェック ウェルネス体操（初級） 合同金融機関巡り 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 パタンク 卓球部練習	脳トレ・手作り	体操タイム	合同軽スポーツ ターゲットパタンク（DC） ペットボウリング（DNC） 書道教室（DC）	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・温泉外出	
	19	20	21	22	23	24
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（初級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 お花見準備	お休み
P m	DNC軽スポーツ 座ってポン ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC） 体操タイム	脳トレ・手作り 散歩	合同軽運動 おもしろ卓球（DC） 筋力アップ体操（DNC） ボッチャ（体育館）	お花見外出	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間・温泉外出	自由空間	自由空間	
	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	昭和の日	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	散歩 脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ピラティス教室（DC） 散歩	クリーンタイム		まったりティータイム	
ナイト	自由空間	自由空間・温泉外出	自由空間・卓球		自由空間・夕暮れ買い物	