

令和3年 5月 デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
A m						1
P m						お休み
	3	4	5	6	7	8
A m	お休み	お休み	お休み	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	五戸農園で 鍋食べよう！
P m				DNC軽スポーツ ポケットボール	まったくティータイム	
ナイト・プログラム				自由空間	自由空間	自由空間
	10	11	12	13	14	15
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（中級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 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 卓球部練習	温泉外出 （合同）	その日の気分で 活動しよう！	合同軽スポーツ ゲーブルゲーム（DN） 座ポン（DC）	まったくティータイム	
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	
	17	18	19	20	21	22
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 ウェルネス体操（座位） 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 カローリング ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC） 散歩 脳トレ	こころの セミナー	合同軽スポーツ ターゲットベタンク（DN） ポケットボール（DC） 書道教室（DN）	まったくティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・温泉外出	自由空間・買い物外出	
	24	25	26	27	28	29
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 ウェルネス体操（座位） 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） 散歩 脳トレ	クリーンタイム	合同軽スポーツ スカットボール（DN） ドッチビー（DC）	まったくティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間・温泉外出	自由空間	自由空間	自由空間	
	31					
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間					
P m	DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー練習					
ナイト・プログラム	自由空間					