

令和3年

6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
A m		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	お休み
P m		レクリエーション 「季節の飾り作り」	正しい体操	合同軽スポーツ ポケットボール（DC） ドッチビー（DNC） ソフトバレー（体育館）	まったりティータイム 合同温泉外出 十和田温泉	
ナイト		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	7	8	9	10	11	12
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（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	体操タイム 合同温泉外出 紅葉の湯	テーブルゲーム	合同軽スポーツ カローリング（DC） ゲーゴルフゲーム（DNC） 書道教室（DC）	まったりティータイム	買い物外出 （ユニバース西店） 自由空間
ナイト	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	調理実習（ハンバーグ・サラダ）
	14	15	16	17	18	19
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 ソフトバレー練習	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（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	DNC軽スポーツ ペットボーリング	脳トレ・手作り 合同金融機関巡り	ゲームレクリエーション	合同軽スポーツ 座ボン（DC） パタンク（DNC） 卓球部練習（体育館）	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・買い物外出	
	21	22	23	24	25	26
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 ソフトバレー練習	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（初級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操	お休み
P m	DNC軽スポーツ ターゲットパタンク	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	クリーンタイム	合同軽運動 スカットボール（DC） 座ってボン（DNC） 卓球部練習（体育館）	まったりティータイム	
ナイト	自由空間・夜の卓球部	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	28	29	30			
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			
P m	DNC軽スポーツ 玉投げゲーム	ピラティス教室（DC） 体操タイム	調理実習 「ホットケーキ作り」			
ナイト	自由空間	自由空間・温泉外出（ポニー温泉）	自由空間			