

令和3年

7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 ラジオ体操 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m				合同軽スポーツ ドッチビー（DNC） ポケットボール（DC）	ゆったりティータイム	
ナイト				自由空間	自由空間・買い物外出	
	5	6	7	8	9	10
A m	ラジオ体操 自由空間 ソフトバレー練習	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 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 パタンク	合同温泉外出 （十和田温泉） 脳トレ・手作り	七夕の 短冊作り	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム（DNC） 座ポン（DC） 書道教室（DNC）	ゆ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・夜の卓球部	
	12	13	14	15	16	17
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 ラジオ体操 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ バットボーリング	体操タイム	食べ物のセミナー	合同軽スポーツ スカットボール（DNC） ポッチャ（DC）	合同温泉外出 （紅葉の湯） ゆ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	
	19	20	21	22	23	24
A m	ラジオ体操 自由空間 ソフトバレー練習	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	海の日 スポーツの日		ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ポケットボール	ヨガ教室 脳トレ・手作り	しまむら周辺 買い物ツアー			ミニレク大会 ～スイカを食べよう～
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間			自由空間
	26	27	28	29	30	31
A m	ウェルネス体操（中級） 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	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ ターゲットパタンク	ピラティス教室 体操タイム	クリーンタイム	DNC軽スポーツ カローリング	ゆったりティータイム	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間・温泉外出（ポニー温泉）	自由空間	自由空間・夜の卓球部	