

令和3年

10月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m					ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間	お休み
P m					まったりティータイム	
ナイト					自由空間	
	4	5	6	7	8	9
A m	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 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（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 輪投げ	季節の飾り作り	テーブルゲーム	DNC軽スポーツ ポッチャ	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	
	11	12	13	14	15	16
A m	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（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（初級） 自由空間	お休み
P m	DNC軽スポーツ ドッチビー	体操タイム	セミナー 「マッスルdeハッスル」	DNC軽スポーツ 座ってポン	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	
	18	19	20	21	22	23
A m	ウェルネス体操（初級） 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	健康チェック ラジオ体操第2 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	五戸農園 「秋を感じる会」
P m	DNC軽スポーツ ポケットボール	ヨガ教室	クリーンタイム	DNC軽スポーツ スカットボール	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	
	25	26	27	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	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 ウェルネス体操（初級） 自由空間	休み
P m	DNC軽スポーツ 玉投げ	体操タイム	ハロウィンレクリエーション	DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム	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	