

令和3年

9月

## デイ・ナイトケア月間プログラム

|     |   |                     | 水                             | 木                             | 金   | 土             |
|-----|---|---------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|---------------|
|     |   |                     | 1                             | 2                             | 3   | 4             |
| A m |  |                     | ウェルネス体操（中級）<br>自由空間           | 健康チェック<br>ラジオ体操<br>自由空間       | ミーティング<br>ウェルネス体操（座位）<br>自由空間   | お休み           |
| P m |   |                     | テーブルゲーム                       | DNC軽スポーツ<br>ポケットボール           | まったりティータイム<br>卓球部練習<br>（体育館）  |               |
| ナイト |   |                     | 自由空間                          | 自由空間                          | 自由空間  |               |
|     | 6   | 7                   | 8                             | 9                             | 10  | 11            |
| A m | ラジオ体操<br>自由空間<br>卓球部練習  | ウェルネス体操（初級）<br>自由空間 | ラジオ体操<br>自由空間                 | 健康チェック<br>ウェルネス体操（中級）<br>自由空間 | ミーティング<br>ラジオ体操<br>自由空間   | お休み           |
| P m | DNC軽スポーツ<br>ゲールゲーム  | 健康セミナー<br>検査数値の見かた  | 体操タイム                         | DNC軽スポーツ<br>カローリング<br>書道教室    | 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  |               |
|     | 13  | 14                  | 15                            | 16                            | 17  | 18            |
| A m | ウェルネス体操（座位）<br>自由空間<br>卓球部練習  | ラジオ体操<br>自由空間       | ウェルネス体操（中級）<br>自由空間           | 健康チェック<br>ラジオ体操<br>自由空間       | ミーティング<br>ウェルネス体操（初級）<br>自由空間   | お休み           |
| P m | DNC軽スポーツ<br>パタンク  | 体操タイム               | レクリエーション<br>ビンゴ大会             | DNC軽スポーツ<br>ドッチビー             | まったりティータイム<br>卓球部練習<br>（体育館）  |               |
| ナイト | 自由空間  | 自由空間                | 自由空間                          | 自由空間                          | 自由空間  |               |
|     | 20  | 21                  | 22                            | 23                            | 24  | 25            |
| A m | 敬老の日  | ラジオ体操<br>自由空間       | 健康チェック<br>ウェルネス体操（座位）<br>自由空間 | 秋分の日                          | ミーティング<br>ラジオ体操<br>自由空間   | ラジオ体操<br>自由空間 |
| P m |   | ヨガ教室                | DNC軽スポーツ<br>ターゲットパタンク         |                               | まったりティータイム  | レクリエーション      |
| ナイト |   | 自由空間・卓球部練習          | 自由空間                          |                               | 自由空間  | 自由空間          |
|     | 27  | 28                  | 29                            | 30                            |  |               |
| A m | ウェルネス体操（初級）<br>自由空間   | ラジオ体操<br>自由空間       | ウェルネス体操（座位）<br>自由空間           | 健康チェック<br>ウェルネス体操（中級）<br>自由空間 |   |               |
| P m | DNC軽スポーツ<br>座ポン   | 体操タイム               | クリーンタイム                       | DNC軽スポーツ<br>ペットポウリング          |   |               |
| ナイト | 自由空間  | 自由空間                | 自由空間                          | 自由空間                          |   |               |