

令和3年

11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	6
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	文化の日	健康チェック ウェルネス体操（中級）	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ カローリング ソフトバレー練習	体操 今日の気分で活動しよう ・DVD鑑賞 ・手作り、書き物 ・軽スポーツ		体操 合同軽スポーツ ドッチビー（DNC） 座ポン（DC）	体操 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	
	8	9	10	11	12	13
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 ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ゲールゲーム	体操 季節の飾り作り	体操 調理実習	体操 合同軽スポーツ ペタンク（DNC） ポケットボール（DC）	体操 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・卓球部練習	自由空間	自由空間	
	15	16	17	18	19	20
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）	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ターゲットペタンク フットサル練習	ヨガ教室 脳トレ・手作り	体操 ポッチャ	体操 合同軽スポーツ ポケットボール（DNC） ポッチャ（DC）	体操 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	
	22	23	24	25	26	27
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習	勤労感謝の日	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 ウェルネス体操（中級）	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	体操 DNC軽スポーツ スカットボール		体操 クリーンタイム	体操 合同軽スポーツ 座ってポン（DNC） スカットボール（DC）	体操 まったりティータイム	体操 レクリエーション
ナイト	自由空間		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	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				
P m	体操 DNC軽スポーツ おもしろ卓球 ソフトバレー練習	ピラティス教室 体操タイム				
ナイト	自由空間	自由空間				