

令和3年

12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
A m			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）	お休み 十和田済誠会 創立記念日 今月は”座ボン強化月間”です！ 必ず運動靴で、ケガ等ないようにお気を付けてください	お休み
P m			体操 自由空間 しまむら周辺 買い物ツアー	体操 合同軽スポーツ 玉入れ（DNC） スカットボール（DC）		
ナイト			自由空間	自由空間・温泉外出（十和田）		
	6	7	8	9	10	11
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	ウェルネス体操（初級） 自由空間
P m	体操 DNC軽スポーツ 座ってボン-全員イス編- ソフトバレー練習	体操 今年の運総決算！ トランプ決定戦	体操タイム	体操 ペットボウリング	体操 まったりティータイム	デイナイト 忘年会
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	自由空間・調理実習
	13	14	15	16	17	18
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） 金融機関巡り 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 座ボン-座布団編-	体操タイム	和スイーツ作り	体操 ポッチャ（DNC） ターゲットペタンク（DC） 書道教室（DC）	体操 まったりティータイム	
ナイト	自由空間・卓球部練習	自由空間	自由空間	自由空間・温泉外出（ポニー）	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
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（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 座ってボン-ノーマル編-	ヨガ教室 脳トレ・手作り	体操 ジエンガ大会	体操 合同軽スポーツ スカットボール（DNC） 座ボン（DC）	デイナイト クリスマス会	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間・温泉外出（十和田）	自由空間	自由空間	
	27	28	29	30	31	早いもので今年も いろいろうと お世話になりました。
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	年末休み 年末休み 大晦日 御礼申し上げます 	年末休み 大晦日	
P m	体操 自由空間 クリーンタイム 年末大掃除	ピラティス教室 DVD爆笑タイム	体操 自由空間 イオン十和田 年末買い物ツアー			
ナイト	自由空間	自由空間・温泉外出（ポニー）	自由空間			