

令和4年 1月 **デイ・ナイトケア月間プログラム**

	月	火	水	木	金	土
A m						1
P m						元旦
	3	4	5	6	7	8
A m	お休み	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 新年会 レクリエーション	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間
P m		体操タイム	体操 絵馬作り	体操 新春ポッチャ大会	体操 まったりティータイム 温泉ツアー （十和田温泉）	買物ツアー （ユニバース西） 自由空間
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・調理実習
	10	11	12	13	14	15
A m	成人の日	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 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		体操タイム 温泉ツアー （ポニー温泉）	ユニクロ周辺 買物ツアー 自由空間	合同軽スポーツ ゲールゲーム（DN） ポッチャ（DC） 書道教室（DN）	体操 まったりティータイム	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間・夜の卓球部	自由空間	自由空間	
	17	18	19	20	21	22
A m	ラジオ体操 自由空間 卓球部練習	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	体操 DNC軽スポーツ カローリング ソフトバレー練習	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操 調理実習 「お好み焼き」	体操 DNC軽スポーツ スカットボール	体操 まったりティータイム 温泉ツアー （紅葉の湯）	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	24	25	26	27	28	29
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（中級） 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	体操 DNC軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー練習	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	体操 クリーンタイム	体操 合同軽スポーツ ペットボウリング（DN） 座ポン（DC）	体操 まったりティータイム	
ナイト・プログラム	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	
	31					
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球部練習					
P m	体操 DNC軽スポーツ パタンク ソフトバレー練習					
ナイト・プログラム	自由空間					