

令和4年 3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                       |
| A m       |  | ラジオ体操第1<br>自由空間                | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間              | 健康チェック<br>ラジオ体操第2<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       |   | 体操<br>脳トレ<br>手作り               | 体操<br>座ってポン                       | ひな祭り<br>レクリエーション                                    | 体操<br>まったり<br>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  |                         |
|           | 7   | 8                              | 9                                 | 10  | 11  | 12                      |
| A m       | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間  | ラジオ体操第1<br>自由空間                | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間              | 健康チェック<br>ラジオ体操第2<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       | 体操<br>セミナー<br>「IT化社会を<br>安全に生きる！」   | 体操タイム                          | 体操<br>今年度を振り返ろう                   | 軽スポーツ<br>ペットボウリング(ホール)<br>ボディメイク(プレイルーム)            | 体操<br>まったり<br>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・卓球部練習                        | 自由空間  | 自由空間  |                         |
|           | 14  | 15                             | 16                                | 17  | 18  | 19                      |
| A m       | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間  | ラジオ体操第1<br>自由空間                | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間              | 健康チェック<br>ラジオ体操第2<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>ポッチャ  | ヨガ教室 (DNC)<br>飾り作り             | 体操<br>調理実習<br>郷土のおやつ<br>おやき (長野県) | 軽スポーツ<br>カローリング(ホール)<br>体操タイム (プレイルーム)<br>書道教室 (2F) | 体操<br>まったり<br>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・卓球部練習  |                         |
|           | 21  | 22                             | 23                                | 24  | 25  | 26                      |
| A m       | 春分の日  | ラジオ体操第1<br>自由空間                | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間              | 健康チェック<br>ラジオ体操第2<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  | ラジオ体操第3<br>自由空間         |
| P m       |   | 体操タイム                          | 体操<br>飾り作り<br>or<br>クリーンタイム       | 軽スポーツ<br>座ってポン(ホール)<br>ボディメイク(プレイルーム)               | 体操<br>まったりティータイム<br>or<br>クリーンタイム   | 体操<br>春の甲子園<br>レクリエーション |
| ナイト・プログラム |   | 自由空間                           | 自由空間                              | 自由空間  | 自由空間  | 調理実習<br>季節のハレの日ごはん      |
|           | 28  | 29                             | 30                                | 31  | <p>今月は新プログラム「ボディメイク」が登場です！<br/>筋肉トレーニングを中心に理想のボディを目指します！<br/>ダイエットや介護予防など筋力アップを目指す方はぜひ参加してみてください！</p>  |                         |
| A m       | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間  | ラジオ体操第1<br>自由空間                | ウェルネス体操 (初級)<br>自由空間              | 健康チェック<br>ラジオ体操第2<br>自由空間                           |   |                         |
| P m       | DNC軽スポーツ<br>パタンク<br>or<br>クリーンタイム   | 体操<br>脳トレ・手作り<br>or<br>クリーンタイム | デイナイトケア<br>おたのしみ会                 | 体操<br>まったりティータイム<br>or<br>クリーンタイム                   |   |                         |
| ナイト・プログラム | 自由空間・卓球部  | 自由空間                           | お楽しみ会延長戦                          | 自由空間  |   |                         |