

令和4年 11月

# デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
A m	<p>※新型コロナウィルス感染状況によりプログラムを変更する場合があります。ご了承ください。</p>	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	 <p>文化の日</p>	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	お休み
P m		ピラティス教室(DNC) 脳トレ・手作り	テーブルゲーム		足ぶみ体操 まったりティータイム 文化祭飾り作り	
	7	8	9	10	11	12
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	ラジオ体操 レクリエーション ババ抜き最強王 最弱王決定戦
P m	ラジオ体操 脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	健康クラブセミナー 「検査データの見かた について」 自由空間	合同軽スポーツ スカットボール(DC) ドッチビー(DNC)	まったりティータイム 文化祭飾り作り おはなしサロン 温泉外出(十和田温泉)	ティータイム
	14	15	16	17	18	19
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	お休み
P m	ラジオ体操 DVD鑑賞 ソフトバレー練習	ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り	レクリエーション 「折り紙輪つなぎリレー」	合同軽スポーツ 座ポン(DC) ゲーゴルゲーム(DNC)	イオン下田 自由空間 文化祭飾り作り	
	21	22	23	24	25	26
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	 <p>勤労感謝の日</p>	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操・自由空間 健康クラブ・文化祭準備	お休み
P m	ラジオ体操 自由空間 おはなしサロン 温泉外出(十和田温泉)	足踏み体操 脳トレ・手作り		文化祭準備	プチ合同文化祭	
	28	29	30	 <p>クリーンタイム は参加人数などを 考慮して行い ますのでご協力 お願いします。</p>		
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ			
P m	足踏み体操 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC) 体操タイム	自由空間			