

令和4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
A m		ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	文化の日	ミーティング ウェルネス体操（中級） 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	飾り作り 「秋を感じませんか？」		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	
	7	8	9	10	11	12
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	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） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	セミナー 「検査数値について」	体操 スカットボール（DC） ドッチビー（DNC）	体操 まったりティータイム 温泉ツアー 「十和田温泉」	
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	
	14	15	16	17	18	19
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	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） 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ペットボーリング ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 体操タイム	調理実習 「なべこ団子作り」	合同軽スポーツ 座ボン（DC） ゲーゴルフゲーム（DNC） 書道教室（DNC）	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	
	21	22	23	24	25	26
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	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 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操第3 自由空間
P m	体操 DNC軽スポーツ ポケットボール 温泉ツアー「十和田温泉」	外出行事 「イオン+和田」		体操 文化祭準備 自由空間	プチ合同文化祭	卓球バレー大会
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
	28	29	30			
A m	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ			
P m	体操 テーブルゲーム	ピラティス教室（DC） 体操タイム	体操 クリーンタイム			
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間			