

令和4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
A m			健康チェック ラジオ体操 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 ウエルネス体操（中級） 自由空間	<p style="color: red; text-align: center;">創立記念日</p>
P m			体操 カローリング（DC） ドッチビー（DNC）	体操 セミナー 「コミュニケーション」	体操 まったりティータイム 避難訓練	
ナイト				自由空間	夕暮れ入浴（ポニー温泉）	
	5	6	7	8	9	10
A m	ラジオ体操 自由空間	ウエルネス体操（座位） 自由空間	ウエルネス体操（初級） 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 ウエルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 調理実習相談 自由空間
P m	体操 軽スポーツ（ベタンク） ソフトバレー	ピラティス教室	体操 合同温泉外出 （紅葉の湯）	体操 セミナー 「コミュニケーション」	体操 まったりティータイム	買い物外出 （東ユニバース）
ナイト	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
	12	13	14	15	16	17
A m	ウエルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウエルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 金融機関巡り 自由空間	ミーティング ウエルネス体操（初級） 自由空間	
P m	体操 軽スポーツ （ゲーゴルゲーム） フットサル	体操 ヨガ教室（DNC） 脳トレ （DNC）	体操 テーブルゲーム	体操 座ボン（DC） カローリング（DNC） 書道教室（DC）	体操 まったりティータイム	
ナイト	自由空間	自由空間	卓球部練習・自由空間	自由空間	夕暮れ買物（西ユニバース）	
	19	20	21	22	23	24
A m	ラジオ体操 自由空間	ウエルネス体操（中級） 自由空間	ウエルネス体操（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 ウエルネス体操（初級） ピンゴ大会	
P m	体操 軽スポーツ （座ってボン） ソフトバレー	体操 ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り （DNC）	体操 おもしろ卓球 （DN）	体操 合同温泉 （ポニー温泉） 自由空間	体操 クリスマス 演芸会	
ナイト	卓球部練習・自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	調理実習（ケーキ作り）	
	26	27	28	29	30	31
A m	ラジオ体操 自由空間	ウエルネス体操（中級） 自由空間	ウエルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間		
P m	体操・クランタイム 	体操 ピラティス教室（DC） 体操タイム（DNC）	合同温泉入浴 （十和田温泉） 自由空間	体操 合同買物外出 （イオン十和田）		
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		