

令和5年 1月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	振替休日	お休み	ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 新年会	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m			体操 絵馬作り	新春ボッチャ大会	体操 まったりティータイム 温泉外出 「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	
	9	10	11	12	13	14
A m	成人の日	ウェルネス体操（座位） 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（初級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m		ピラティス教室（DNC）	トライアル 買物ツアー 自由空間	体操 合同軽スポーツ スカットボール（DNC） カローリング（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・夜の卓球部	
	16	17	18	19	20	21
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間	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 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ドッチビー 温泉外出（紅葉温泉）	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操 調理実習 「食パンピザ」	体操 ペタンク（DNC） 座ポン（DC） 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・夜の卓球部	自由空間	自由空間	自由空間	
	23	24	25	26	27	28
A m	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 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	ラジオ体操 自由空間
P m	体操 DNC軽スポーツ 座ってポン ソフトバレー	体操タイム ヨガ教室（DC）	体操 テーブルゲーム	体操 合同軽スポーツ ゲーゴルフ（DNC） ボッチャ（DC）	体操 まったり ティータイム	買い物外出 （西ユニバース） 自由空間
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉（ポニー温泉）	自由空間・夜の卓球部	自由空間	調理実習・自由空間
	30	31				
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間				
P m	体操 クリーンタイム	体操 脳トレ・手作り ピラティス教室（DC）				
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間				