

令和5年

2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
A m			ウェルネス体操（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 ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m			体操 今年の一文字	体操 ポケットボール（DC） パタンク（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	
	6	7	8	9	10	11
A m	ラジオ体操 自由空間	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 ウェルネス体操（初級） 自由空間	建国記念の日
P m	体操 DNC軽スポーツ バットボウリング ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC）	体操 おもしろ卓球	体操 自由空間 合同温泉外出 「十和田温泉」	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・卓球練習	自由空間	自由空間	
	13	14	15	16	17	18
A m	ラジオ体操 自由空間	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	体操 バレンタインレク	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	金融機関巡り 自由空間	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 合同温泉外出 「紅葉の湯」	
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・卓球練習	
	20	21	22	23	24	25
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	天皇誕生日	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操 自由空間
P m	体操 DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 体操タイム	しまむら買い物外出 自由空間		体操 まったりティータイム	買い物外出 「ヤマヨ」 自由空間
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
	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				
P m	体操 クリーンタイム	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り				
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間				