

令和5年 3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			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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み
P m			体操 飾り作り （お雛様）	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	
ナイト・プログラム			自由空間・卓球練習	自由空間	夕暮れ温泉「十和田温泉」	
	6	7	8	9	10	11
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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み
P m	買い物外出 道の駅&かだあ〜れ 自由空間	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操 避難訓練 自由空間	体操 ペタンク（DC） ペットボウリング（DNC）	体操 まったりティータイム 合同温泉外出 「ポニー温泉」	
ナイト・プログラム	自由空間・卓球練習	自由空間	自由空間	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（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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ 座ってポン	体操 テーブルゲーム	カラオケ大会	体操 座ポン（DC） カローリング（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	夕暮れ温泉「十和田温泉」	自由空間	自由空間	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
A m	ラジオ体操 自由空間	春分の日	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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間
P m	体操 DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー		体操 合同温泉外出 「紅葉の湯」 自由空間	体操 カローリング（DC） ゲーゴルフゲーム（DNC）	体操 まったり ティータイム	体操 買い物 （マエダストア） 自由空間
ナイト・プログラム	自由空間・卓球練習		自由空間	自由空間	自由空間	調理実習
	27	28	29	30	31	
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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	
P m	クリーンタイム	ピラティス教室（DC） 体操タイム（DNC）	体操 おもしろ卓球	合同外出 サンロイヤルランチ 買い物（イオン+和田） 自由空間	体操 星取り表彰式 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	