

令和5年

4月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土	
							1
A m						お休み	
P m							
ナイト・プログラム							
	3	4	5	6	7	8	
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 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	ピラティス教室（DNC）	体操 自由空間 合同温泉外出 せせらぎ温泉	体操 合同軽スポーツ カローリング（DNC） スカットボール（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	自由空間		
	10	11	12	13	14	15	
A m	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	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（中級） 自由空間	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（DC） 脳トレ・手作り	体操 調理実習 ホットケーキ	体操 合同軽スポーツ 座ってボン（DNC） ゲーゴルゲーム（DC）	体操 まったりティータイム 金融機関巡り		
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・卓球部練習	自由空間	自由空間		
	17	18	19	20	21	22	
A m	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 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（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 おもしろ卓球 ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操 テーブルゲーム	体操 DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム	体操 まったりティータイム	体操 買い物外出 （東ユニバース） 自由空間	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間・卓球部練習	調理実習	
	24	25	26	27	28	29	
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間 外出行事 車窓から花見 inイオン下田	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（中級） 自由空間	昭和の日	
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	自由空間	体操 合同軽スポーツ バットボウリング（DNC） 座ボン（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		