

令和5年

5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	5	6
A m	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	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー	体操 合同買い物外出 イオン+和田 自由空間				
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間				
	8	9	10	11	12	13
A m	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操（中級） 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	お休み
P m	合同温泉外出 +和田温泉 自由空間 フットサル	ピラティス教室（DNC）	体操 花を見よう 天王つつじまつり 自由空間	体操 合同軽スポーツ ペタンク（DNC） 座ポン（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	
	15	16	17	18	19	20
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 ゲーゴルゲーム ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	体操 合同温泉外出 紅葉の湯 自由空間	合同軽スポーツ 座ってボン（DNC） ゲーゴルゲーム（DC） 書道教室（DNC）	体操 まったりティータイム 卓球	
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	
	22	23	24	25	26	27
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（中級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 調理実習 豚汁とおにぎり 新緑を感じよう！ 五戸農園 & 道の駅 とわだ
P m	体操 DNC軽スポーツ スカットボール フットサル	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操 調理実習 五平餅作り	体操 合同軽スポーツ カラーリング（DNC） ドッチビー	体操 まったりティータイム 買い物外出 東ユニバース周辺	
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	
	29	30	31			
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			
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	体操 おもしろ卓球			
ナイト・プログラム	自由空間・夜の卓球部	夕暮れ温泉外出（ホニー温泉）	自由空間			

