

令和 5年 6月 デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A m	<p>小林一茶 『青梅に手をかけて寝る 蛙(かわず)哉』 意味:梅雨に実を結んだ青梅に蛙が手をかけて眠っているが、なんと微笑ましいことよ。 与謝蕪村 『五月雨や名もなき川のおそろしき』 意味:梅雨の雨が降っている。名前も知らない川だけど、雨になると恐ろしいものだ。</p>			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				ラジオ体操(1) DC ゲーム DNC スカッドボール	ラジオ体操(2) まったりティータイム 自由空間	
ナイト				自由空間	自由空間	
	5	6	7	8	9	10
A m	ウェルネス体操(座位) 自由空間	ラジオ体操(1) 自由空間	ウェルネス体操(中級) 自由空間 足を伸ばしてドライブ AM(アップルヒル)	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(2) 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操(1) DNC軽スポーツ (ペタンク) ソフトバレー	ピラティス教室 (DNC)	ウェルネス体操(初級) 自由空間 足を伸ばしてドライブ PM(イオン七戸)	ラジオ体操(1) DNC ペットボウリング	ウェルネス体操(中級) まったりティータイム 自由空間	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉入浴(十和田温泉)	自由空間	
	12	13	14	15	16	17
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	健康チェック ウェルネス体操(中級) 自由空間 金融機関巡り	ミーティング ラジオ体操 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操(1) DNC軽スポーツ (おもしろ卓球) ソフトバレー	ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操(2) 自由空間	ラジオ体操(1) DC スカッドボール DNC 座ボン 書道教室(DC)	ウェルネス体操(初級) まったりティータイム 杉の子温泉入浴 フットサル(こまかいどーむ)	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	19	20	21	22	23	24
A m	ウェルネス体操(座位) 自由空間	ラジオ体操(1) 自由空間	ウェルネス体操(初級) 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(2) 自由空間	土曜開催 感謝祭(外出) すたみな太郎 食事会
P m	ラジオ体操(2) 自由空間 合同温泉入浴(ボニー温泉) ソフトバレー	ヨガ教室(DNC) 脳トレ・手作り	ウェルネス体操(中級) 自由空間 しまむら周辺買物	ラジオ体操(1) DNC ボッチャ	ラジオ体操(2) まったりティータイム 自由空間	ツカハラ ミュージアム見学 自由空間
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	26	27	28	29	30	6月18日(日)
A m	ウェルネス体操(座位) 自由空間	ラジオ体操(1) 自由空間	ウェルネス体操(初級) テーブルゲーム	ウェルネス体操(中級) 健康チェック 自由空間	ラジオ体操(2) ミーティング 自由空間	
P m	ラジオ体操(1) クリーンタイム (DNC)	ピラティス教室 (DC) 体操タイム (DNC)	ウェルネス体操(座位) 脳トレ・手作り	ラジオ体操(2) DC クリーンタイム DNC ドッチビー	ウェルネス体操(初級) まったりティータイム 自由空間	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉入浴(ボニー温泉)	