

令和5年

7月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ	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 ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ カローリング ソフトバレー	ピラティス教室 (DNC)	体操 七夕飾り作り	体操 合同軽スポーツ 座ポン (DC) スカットボール (DNC)	栄養士セミナー	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉「十和田温泉」	自由空間	
	10	11	12	13	14	15
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ	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 ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ペタンク フットサル	ヨガ教室 (DC) 脳トレ・手作り	体操 自由空間 NAMIKI ジェラート イオン七戸 道の駅 (合同)	体操 合同軽スポーツ ペタンク (DC) バットボウリング (DNC)	体操 まったりティータイム 合同買い物外出 「トライアル」	
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	
	17	18	19	20	21	22
A m	海の日	ラジオ体操 自由空間	ウェルネス体操 (座位) 自由空間 鯉艸郷そばランチ	健康チェック ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操 (初級) 紙相撲作成
P m		ヨガ教室 (DNC) 脳トレ・手作り	ブルーベリー狩り (雨天時、イオン十和田) 体操 自由空間	体操 テーブルゲーム	体操 まったりティータイム 合同温泉外出 「十和田温泉」	体操 紙相撲大会
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	スイカ割り
	24	25	26	27	28	29
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ	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 ラジオ体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング ウェルネス体操 (中級) 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	体操 DNC軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー	ピラティス教室 (DC) 脳トレ・手作り	体操 自由空間 合同温泉外出 「紅葉の湯」	合同軽スポーツ ポッチャ (DC) ゲーゴルゲーム (DNC) 書道教室 (DNC)	体操 まったりティータイム 星取り表彰式 卓球部練習	
ナイト・プログラム	夕暮れ買物「東コニヤス周辺」	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	31					
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間 健康クラブ					
P m	クリーンタイム					
ナイト・プログラム	自由空間					