

令和5年 8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
A m		ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	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① 自由空間	お休み
P m		ピラティス教室（DNC）	ラジオ体操② 脳トレ・手作り フットサル交流会	ラジオ体操① 座ってボン（DNC） スカットボール（DC）	ウェルネス体操（中級） 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	
	7	8	9	10	11	12
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 卓球	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	山の日	お休み
P m	ラジオ体操① ペットボウリング 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 合同温泉（ポニー温泉）	ラジオ体操① 自由空間 買い物外出 イオン+和田		
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		
	14	15	16	17	18	19
A m	お休み	ウェルネス体操（初級） 自由空間 金融機関巡り	ラジオ体操① 自由空間	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① 自由空間	お休み
P m		脳トレ・散歩	ラジオ体操② テーブルゲーム	ラジオ体操① バタンク（DNC） 座ボン（DC） 書道教室（DC）	心理士セミナー 「心の健康」	
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	
	21	22	23	24	25	26
A m	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	ラジオ体操① 自由空間 卓球	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① 自由空間	ラジオ体操 納涼レク
P m	ラジオ体操① 自由空間 ボウリング大会	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 自由空間 フットサル交流会	ラジオ体操① ポッチャ（DNC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム	ラジオ体操② まったりアイスタイム
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉（+和田温泉）	自由空間
	28	29	30	31		
A m	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	ラジオ体操① 自由空間 卓球	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間		
P m	ラジオ体操① ポケットボール ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・散歩	クリーンタイム	ラジオ体操② 自由空間 合同温泉（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		