

令和5年 10月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
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① 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② 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	ラジオ体操② ペタンク ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操① 飾り作り	ウェルネス体操（初級） 合同軽スポーツ ドッチビー（DNC） スカットボール（DC）	ラジオ体操① まったりティータイム 合同温泉外出 （ポニー温泉）	
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	
	9	10	11	12	13	14
A m	スポーツの日	ラジオ体操① 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② 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 金融機関巡り	お休み
P m		ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 調理実習 「なべっこだんご」	ウェルネス体操（初級） 合同軽スポーツ 座ってボン（DNC） ゲーブルゲーム（DC）	ラジオ体操① 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	
	16	17	18	19	20	21
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① 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② 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	ラジオ体操② ゲーブルゲーム ソフトバレー	ラジオ体操② テーブルゲーム	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出（一本木沢温泉） プチ合同文化祭準備	ウェルネス体操（初級） カローリング（DNC） 座ボン（DC） 書道教室（DC）	ラジオ体操① まったりティータイム プチ合同文化祭準備	
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	
	23	24	25	26	27	28
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① 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② 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） 実りの秋を満喫しよう 「芋煮会」 in 五戸農園 & かだあ〜れ
P m	ラジオ体操② ペットボウリング ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	七戸 美術館 イオン七戸・道の駅 自由空間	ウェルネス体操（初級） 合同軽スポーツ スカットボール（DNC） カローリング（DC）	ラジオ体操① まったりティータイム 買い物外出 （西ユニバース）	
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	
	30	31				
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① 自由空間				
P m	クリーンタイム ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り				
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉（十和田温泉）	自由空間				