

令和5年 11月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
A m			健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	文化の日	お休み
P m			文化祭準備 自由空間			
	6	7	8	9	10	11
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・卓球練習	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	ラジオ体操 自由空間
P m	体操 脳トレ・手作り ソフトバレー練習	ピラティス教室(DNC) 体操タイム	合同温泉 「十和田温泉」 自由空間 演劇同好会	七戸 美術館 イオン七戸・道の駅 自由空間	体操 まったりティータイム	焼き芋レクリエーション 
	13	14	15	16	17	18
A m	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(座位) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ヨガ教室(DC) 体操タイム	「しまむら買い物ツアー」 自由空間	ゲーブルゲーム(DC) おもしろ卓球(DNC) 書道教室(DNC)	体操 まったりティータイム おはなしサロン 卓球練習	
	20	21	22	23	24	25
A m	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・演劇同好会	勤労感謝の日	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	秋のレクリエーション		体操・卓球練習 まったりティータイム 合同温泉 「紅葉の湯」	
	27	28	29	30		
A m	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(中級) ラジオ体操 自由空間	健康チェック ウェルネス体操(初級) ラジオ体操 自由空間・健康クラブ		
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ピラティス教室(DC) 体操タイム	クリーンタイム	座ボン(DC) ペットボウリング(DNC)		