

令和5年 11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
A m			ウェルネス体操（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	文化の日	お休み
P m			体操 プチ合同文化祭準備 自由空間	プチ合同文化祭		
ナイト・プログラム			自由空間	自由空間		
	6	7	8	9	10	11
A m	ウェルネス体操（座位） 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（初級） 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① 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）	ラジオ体操② 自由空間 合同温泉外出 （十和田温泉）	ラジオ体操① DNC軽スポーツ ドッチビー	避難訓練 & 防災セミナー	
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	
	13	14	15	16	17	18
A m	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（中級） 自由空間  八食センター &道の駅とわだ 買物ツアー ラジオ体操① 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操② DNC軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 調理実習 「ア・ラ！モード作り」	合同軽スポーツ ゲーゴルゲーム（DC） おもしろ卓球（DNC） 書道教室（DNC）		
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉（ポニー温泉）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
A m	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	勤労感謝の日	ミーティング ウェルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操① 土曜開催 ミニレク大会 & 調理実習 「チキン さっぱり煮etc」
P m	ラジオ体操① DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（初級） 自由空間		ラジオ体操② まったりティータイム 合同温泉外出 （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	自由空間	自由空間
	27	28	29	30	<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: #e91e63; font-weight: bold;">11月</div> <div style="border: 1px solid #e91e63; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <small>※状況により プログラム変更する場合があります。 ご了承ください。</small> </div>	
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操② 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 健康クラブ		
P m	ラジオ体操② DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① クリーンタイム	ウェルネス体操（初級） 合同軽スポーツ 座ポン（DC） ペットボウリング（DNC）		
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		