

令和5年

12月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m					ミーティング ウエルネス体操(初級) 自由空間	
P m					ラジオ体操(1) まったりティータイム	
ナイト					自由空間	
	4	5	6	7	8	9
A m	ラジオ体操(1) 自由空間	ウエルネス体操(座位) 自由空間	ラジオ体操(2) 自由空間 買物外出 (イオン下田)	健康チェック ラジオ体操(1) 自由空間	ミーティング ウエルネス体操(中級) 自由空間	ラジオ体操(1) ちょこっとレク活動
P m	ラジオ体操(2) ペタンク ソフトバレー練習	ピラティス教室 (DNC)	ウエルネス体操(初級) 脳トレ・手作り 買物外出 (イオン下田)	ラジオ体操(2) ゲーゴルゲーム(DC) スカットボール(DNC)	ラジオ体操(1) まったりティータイム 合同温泉入浴 (ポニー温泉)	体操 食材買物 調理実習 (キムチ鍋 ほか!)
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	11	12	13	14	15	16
A m	ラジオ体操(2) 自由空間	ウエルネス体操(座位) 自由空間	ウエルネス体操(初級) 自由空間	健康チェック ラジオ体操(2) 自由空間	ミーティング ウエルネス体操(中級) 自由空間	
P m	ラジオ体操(1) ターゲットペタンク ソフトバレー練習	ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り	体操タイム 合同温泉入浴 (一本木沢温泉)	ウエルネス体操(初級) 座ってポン (DNC)	合同金融機関巡り ウエルネス体操(座位) まったりティータイム	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	18	19	20	21	22	23
A m	ラジオ体操(1) 自由空間	ウエルネス体操(中級) 自由空間	ウエルネス体操(座位) 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	ミーティング ウエルネス体操(初級) 自由空間 (会場準備)	
P m	ラジオ体操(2) ポッチャ ソフトバレー練習	ヨガ教室(DNC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操(2) テーブルゲーム	ラジオ体操(1) ポッチャ(DC) ゲーゴルゲーム(DNC) 書道教室(DC)	クリスマス演芸会 (谷村新司 追悼コンサート) ケーキ作り (ナイトタイム)	
ナイト	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		
	25	26	27	28	29	30
A m	ウエルネス体操(初級) 自由空間	ウエルネス体操(中級) 自由空間	ウエルネス体操(座位) 自由空間	健康チェック ラジオ体操(1) 自由空間	ミーティング ラジオ体操(2) 自由空間	<p>年末年始休暇</p> <p>12月30日 /& R6. 1月3日</p>
P m	ラジオ体操(1) クリーンタイム (おお掃除)	体操タイム ピラティス教室 (DC)	ラジオ体操(2) 脳トレ・手作り	ウエルネス体操(初級) 合同年末買物外出 (イオン+和田) 自由空間	ウエルネス体操(中級) 「さよならウサギ年」 ふり返りタイム	
ナイト	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉	自由空間	自由空間	