

令和6年 1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	6	
A m	お正月休み			健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み	
P m				ウェルネス体操（初級） 新年会準備 新春カルタ作り	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		
	8	9	10	11	12	13	
A m	成人の日		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	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み
P m			ピラティス教室 （DNC）	ウェルネス体操（中級） テーブルゲーム 応援券引き換え外出	ウェルネス体操（初級） 新年会本番 新春カルタ大会	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	
	15	16	17	18	19	20	
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	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	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み	
P m	ラジオ体操② DNC軽スポーツ ターゲットベタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） 自由空間 合同温泉外出 （紅葉の湯）	ウェルネス体操（初級） ゲーゴルフゲーム（DNC） ペタンク（DC） バドミントン（体育館）	ラジオ体操① まったりティータイム ゆるっとりらくす		
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		
	22	23	24	25	26	27	
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	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	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	
P m	ラジオ体操② DNC軽スポーツ ポケットボール フットサル（こまかいどーむ）	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） 自由空間 しまむら周辺買い物外出	ウェルネス体操（初級） カローリング（DNC） おもしろ卓球（DC） 書道教室（DC）	ラジオ体操① まったりティータイム	ラジオ体操② 自由空間 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	夕暮れ温泉（+和田温泉）	調理実習（だまこ汁）	
	29	30	31				
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	ウェルネス体操（座位） 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	ウェルネス体操（中級） おもしろ卓球				
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間				