

令和6年 2月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A m				健康チェック ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操① 自由空間	お休み
P m				ラジオ体操① 合同軽スポーツ ターゲットバタンク（DNC） 座ポン（DC）	ラジオ体操② 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				夕暮れ温泉（十和田温泉）	自由空間	
	5	6	7	8	9	10
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間	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	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① DNC軽スポーツ ゲールゲーム ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操② テーブルゲーム	ラジオ体操① ドッチビー（DNC） ポッチャ（DC） 卓球部練習	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	
	12	13	14	15	16	17
A m	振替休日	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 合同金融機関巡り	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み
P m		ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① バレンタイン・ レクリエーション	ラジオ体操② ポケットボール（DC） おもしろ卓球（DNC） 書道教室（DNC）	ラジオ体操① まったりティータイム フットサル（こまかいドーム）	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	19	20	21	22	23	24
A m	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	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	天皇誕生日	ラジオ体操② 自由空間 ユニバース十和田東店 周辺買い物外出
P m	ラジオ体操① DNC軽スポーツ スカットボール 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 合同温泉外出（ポニー温泉） 卓球部練習	ウェルネス体操（中級） 自由空間 スーパーセレクトライアル 十和田店買い物外出		ウェルネス体操（初級） 自由空間
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		調理実習（のり巻きetc）
	26	27	28	29	<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: #e91e63; font-weight: bold;">2月</div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> ※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。 </div>	
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操② 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① 自由空間		
P m	ラジオ体操② 自由空間 ソフトバレー 合同温泉外出（紅葉の湯）	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 脳トレ・手作り フットサル（こまかいドーム）	クリーンタイム		
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		