

令和6年 3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	3月				ミーティング ラジオ体操② 自由空間	お休み
P m					ウェルネス体操（中級） まったりティータイム	
ナイト・プログラム					自由空間	
	4	5	6	7	8	9
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 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 ラジオ体操① 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操① ポケットボール ソフトバレー	ピラティス教室（DNC）	テーブルゲーム	ラジオ体操① 座ポン（DC） スカットボール（DNC）	ウェルネス体操（初級） まったりティータイム 卓球（体育館） 合同温泉（十和田温泉）	
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	
	11	12	13	14	15	16
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操② 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 ウェルネス体操（座位） 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操① ターゲットペタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	調理実習 「桜餅」	ラジオ体操② ポッチャ（DC） 座ってポン（DNC） 卓球（体育館）	ウェルネス体操（中級） 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	自由空間	
	18	19	20	21	22	23
A m	ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	春分の日	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	ミーティング ラジオ体操② 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間
P m	ラジオ体操① ドッチビー ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り		ラジオ体操① ターゲットペタンク（DC） カローリング（DNC） 書道教室（DC）	ラジオ体操① 年度末お疲れ様会	自由空間 買い物外出 （ユニバース西）
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉（一本木沢温泉）	自由空間		自由空間	自由空間	自由空間
	25	26	27	28	29	30
A m	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ウェルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（中級） 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② ポッチャ ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 自由空間 買い物外出 （イオン下田）	クリーンタイム	自由空間 合同温泉外出 （ポニー温泉）	ウェルネス体操（中級） 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	自由空間	