

令和6年

4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	ウエルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操（2） 自由空間	ウエルネス体操（中級） 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 ウエルネス体操（座位） 自由空間	休み
P m	ラジオ体操（1） 軽スポーツ （ゲールゲーム）	ピラティス教室 （DNC）	合同温泉入浴 （十和田温泉） ラジオ体操（2） 脳トレ・手作り	ウエルネス体操（初級） カローリング（DNC）	ラジオ体操（1） ゆ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	
	8	9	10	11	12	13
A m	ウエルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操（2） 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 ウエルネス体操（初級） 自由空間	合同土曜開催 八戸公園観桜会
P m	合同温泉入浴 （十和田温泉） 自由空間 こまかいドーム	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操（2） テーブルゲーム	ウエルネス体操（中級） ドッチビー（DC） モルック講習会 （DNC）	ラジオ体操（1） ゆったりティータイム	八戸公園観桜会
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
	15	16	17	18	19	20
A m	ラジオ体操（1） 自由空間	ラジオ体操（2） 自由空間	ウエルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ウエルネス体操（中級） 自由空間	ミーティング ウエルネス体操（座位） 自由空間	休み
P m	金融機関巡り ウエルネス体操（座位） 自由空間 こまかいドーム	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	体操タイム 自由空間	ラジオ体操（2） 座ってボン（DNC）	合同温泉入浴 （十和田温泉） ラジオ体操（2） ゆ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	
	22	23	24	25	26	27
A m	ウエルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操（1） 自由空間	（デイ・ナイト） お休み日 引越し日	健康チェック ラジオ体操（2） 自由空間 ※ デイケア 休み	ミーティング ウエルネス体操（中級） 自由空間	休み
P m	ラジオ体操（2） 軽スポーツ （スカットボール） こまかいドーム	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り		買物外出 （イオン十和田） ウエルネス体操（座位） 自由空間	クリーンタイム	
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉（ポニー温泉）		自由空間	自由空間	
	29	30				
A m	昭和の日	休 診 日	 あした おも ころ あだざくら <b>『明日ありと思う心の仇桜』</b> ※ しんらん しょうにん（空海） ※ 明日ありと思う心の仇桜とは、浄土真宗の開祖である親鸞聖人の言葉（伝説） 意味：親鸞は幼くして父母を亡くし、剃髪して出家しようとしたが周囲から「時間も遅いし明日にしてはどうか」と情けをかけられた。しかし、明日もまだ咲いていると思っている桜も、夜中に嵐が来て散ってしまうかもしれない。つまり、出家の決意も朝になったら薄れてしまうかもしれない、と言う親鸞の覚悟が表現されている。（と言う伝説）			
P m						
ナイト・プログラム						