

令和6年 6月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
Am						お休み
Pm						
ナイト・プログラム						
	3	4	5	6	7	8
Am	ウェルネス体操（中級） 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① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
Pm	ウェルネス体操（初級） DNC軽スポーツ ポケットボール ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操② 自由空間・卓球練習 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ラジオ体操② 合同軽スポーツ DNC：ペットボウリング DC：パタンク（体育館）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム フットサル （こまかいどーむ）	
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	
	10	11	12	13	14	15
Am	ウェルネス体操（中級） 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① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
Pm	ウェルネス体操（初級） 自由空間 散歩&買い物外出（マックスバリュー周辺） ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② テーブルゲーム 卓球練習	ラジオ体操② 合同軽スポーツ DNC：ターゲットパタンク DC：座ボン（体育館）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 金融機関巡り フットサル交流会（こまかいどーむ）	
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	
	17	18	19	20	21	22
Am	ウェルネス体操（中級） 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① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	新病院移転記念 デイナイトケア祝賀会
Pm	ウェルネス体操（初級） 自由空間 合同温泉外出（十和田温泉） ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 自由空間・卓球練習 買い物外出 （東ユニバース周辺）	ラジオ体操② 合同軽スポーツ DNC：カローリング（体育館） DC：ゲーゴルゲーム	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム フットサル （こまかいどーむ）	
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	
	24	25	26	27	28	29
Am	ウェルネス体操（中級） 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 イオン青森 買い物外出	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（初級） 自由空間	お休み
Pm	ウェルネス体操（初級） DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	イオン青森 買い物外出 ラジオ体操② 自由空間	おもしろ卓球 （体育館）	クリーンタイム	
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉（ゆーゆーランド）	自由空間	自由空間	自由空間	