

令和6年 5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					
Am	<div style="text-align: center; font-size: 48px; font-weight: bold; color: blue;">5月</div>										
Pm								休診日	休診日	憲法記念日	みどりの日
ナイト・プログラム											
	6	7	8	9	10	11					
Am	振替休日	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 ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	お弁当で 新緑の五戸農園 と 五戸まきば温泉 と 道の駅十和田 「とわだびあ」					
Pm		ピラティス教室 （DNC）	合同温泉外出 （紅葉の湯） ラジオ体操① 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 合同軽スポーツ ゲーゴルフゲーム（DNC） ポッチャ（DC）	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				
	13	14	15	16	17	18					
Am	ウェルネス体操（中級） 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 ウェルネス体操（座位） 自由空間	お休み					
Pm	ラジオ体操② DNC軽スポーツ ペットボウリング	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	車窓からつつじ &七戸道の駅 ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操② スカットボール（DNC） ゲーゴルフゲーム（DC） 書道教室	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						
	20	21	22	23	24	25					
Am	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	ウェルネス体操（座位） 自由空間	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 ウェルネス体操（中級） 自由空間	お休み					
Pm	ラジオ体操② DNC軽スポーツ 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 自由空間 テーブルゲーム	合同温泉外出 （ポニー温泉） ラジオ体操② 自由空間	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						
	27	28	29	30	31						
Am	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 ウェルネス体操（座位） 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間						
Pm	ラジオ体操② DNC軽スポーツ ポッチャ ソフトバレー	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① おもしろ卓球	しまむら周辺 買い物外出 ラジオ体操② 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（十和田温泉）	自由空間	自由空間	自由空間						