

令和6年

7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	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操② 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
P m	ラジオ体操① 飾り作り ソフトバレー	ピラティス教室 (DNC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間・卓球練習 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	ウェルネス体操 (初級) 座ってボン (DNC) カローリング (DC)	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	自由空間	
	8	9	10	11	12	13
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操② 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
P m	ラジオ体操① 買い物外出 (イオン+和田) 自由空間・ソフトバレー	ヨガ教室 (DC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 卓球練習 ジェンガ大会	ウェルネス体操 (初級) カローリング (DNC) 座ボン (DC)	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	自由空間	
	15	16	17	18	19	20
A m	海の日	ラジオ体操② 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
P m		ヨガ教室 (DNC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操① テーブルゲーム 卓球練習	ウェルネス体操 (初級) ゲーゴルフ (DNC) ペタンク (DC)	ウェルネス体操 (中級) まったりティータイム フットサル (こまかいドーム)	
ナイト・プログラム		夕暮れ温泉 (森ランド)	自由空間	自由空間	自由空間	
	22	23	24	25	26	27
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操② 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	一心亭 おいらせ店 牛バラカルピランチ & 青森屋 元湯でゆったり入浴
P m	ラジオ体操① 自由空間・ソフトバレー 合同温泉外出 (十和田温泉)	ピラティス教室 (DC) 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間 七戸外出 NAMIKI &道の駅周辺	ウェルネス体操 (初級) ターゲットペタンク (DNC)	ウェルネス体操 (中級) まったりティータイム 卓球練習	
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
	29	30	31			
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操②	ウェルネス体操 (座位) 自由空間			
P m	ラジオ体操① スカットボール ソフトバレー	クリーンタイム	ラジオ体操① 自由空間・卓球練習 買い物外出 (パワースU周辺)			
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間			