

令和6年 10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
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	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 (中級) 自由空間	お休み
P m		ピラティス教室 (DNC)	ラジオ体操 ② 脳トレ・手作り	ウェルネス体操 (初級) カローリング (DC) パタンク (DNC)	ラジオ体操 ② 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	
	7	8	9	10	11	12
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	ラジオ体操 ① 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 ウェルネス体操 (中級) 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操 ① おもしろ卓球 ソフトバレー	ヨガ教室 (DC) 脳トレ・手作り	ウェルネス体操 (座位) 自由空間 卓球練習 <small>買物外出 (イオン+和田)</small>	ウェルネス体操 (初級) ゲーゴルゲーム (DC) 座ってボン (DNC)	ラジオ体操 ① まったりティータイム 合同温泉入浴 (ポニー温泉)	
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	
	14	15	16	17	18	19
A m	スポーツの日	ウェルネス体操 (座位) 自由空間 金融機関巡り	ラジオ体操 ① 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 ウェルネス体操 (中級) 自由空間	お休み
P m		ヨガ教室 (DNC) 脳トレ・手作り <small>(※ 予備 金融機関)</small>	ストレッチ体操 リング toss 大会	ウェルネス体操 (初級) ポッチャ (DC) スカットボール (DNC)	ラジオ体操 ① 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	夕暮れ温泉 (十和田温泉)	自由空間	
	21	22	23	24	25	26
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操 ① 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 ウェルネス体操 (中級) 自由空間	土曜開催 味わう秋の味覚
P m	ラジオ体操 ② おもしろ卓球 ソフトバレー	ピラティス教室 (DC) 脳トレ・手作り 卓球練習	ウェルネス体操 (座位) テーブルゲーム	ウェルネス体操 (初級) 座ボン (DC) カローリング (DNC)	ラジオ体操 ① まったりティータイム 買物外出 (ユニバース東店)	GONOHE ファーム 収穫体験 2024
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉 (一本木沢温泉)	自由空間	自由空間
	28	29	30	31	<div style="background-color: #f08080; padding: 10px;"> <p>「秋の夕焼け、鎌を砥げ」</p> <p>※ 夕焼けになった翌日は、 晴れるまで鎌を砥いで、 草刈りや稲刈りに備えよと言う事。</p> </div>	
A m	ウェルネス体操 (初級) 自由空間	ラジオ体操 ① 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		
P m	ウェルネス体操 (座位) ゲーゴルゲーム ソフトバレー	合同温泉入浴 (せせらぎ温泉) 脳トレ・手作り	クリーンタイム	自由空間 (文化祭準備)		
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		