

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ウェルネス体操（初級） 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	お休み
P m	ラジオ体操① DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム 合同温泉外出（モリランド）	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操② 脳トレ・手作り 卓球練習	ラジオ体操① 「すたみな太郎」で 元気もりもりツアー 合同軽スポーツ（ポッチャ）	合同秋祭り散歩 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	
	9月	10	11	12	13	14
A m	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	ラジオ体操② 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（中級） 自由空間	お休み
P m	ウェルネス体操（中級） DNC軽スポーツ ターゲットベタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） 自由空間 しまむら周辺買い物ツアー 卓球練習	ラジオ体操① 合同軽スポーツ カローリング	ラジオ体操② 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		夕暮れ温泉（ゆーゆーランド）	自由空間	自由空間	自由空間	
	16	17	18	19	20	21
A m	敬老の日	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操② 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（中級） 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 自由空間 合同買い物外出 パワースU周辺	ラジオ体操② 合同温泉外出（十和田温泉） スカットボール（DNC） ターゲットベタンク（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	
	23	24	25	26	27	28
A m	振り替え	ウェルネス体操（初級） 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	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ラジオ体操② 自由空間 買い物外出 （マックスバリュール周辺）
P m		ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（初級） テーブルゲーム 卓球練習	クリーンタイム	ウェルネス体操（中級） 合同避難訓練 & 防災セミナー	ミニレク大会 & 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	自由空間	自由空間	自由空間
	30					<h1>9月</h1> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ※状況により プログラム変更する場合があります。ご了承ください。 </div>
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間					
P m	演劇同好会 発表会					
ナイト・プログラム	自由空間					