

令和6年 11月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m					健康チェック ウェルネス体操 中級 自由空間	お休み 
P m						
	4	5	6	7	8	9
A m	振替休日 	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	ラジオ体操 自由空間
P m		ピラティス教室(DNC) 体操タイム	合同温泉外出 (せせらぎ温泉) 脳トレ・手作り	スカットボール(DC) ゲーゴルゲーム(DNC)	体操 まったりティータイム こまかいどーむ	イオン十和田道の駅とわだ ランチ&買い物ツアー
	11	12	13	14	15	16
A m	健康チェック 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 初級 自由空間	健康チェック 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 初級 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 初級 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	テーブルゲーム 卓球練習	座ポン	体操・まったりティータイム シャトレーゼ周辺 買い物ツアー こまかいどーむ	
	18	19	20	21	22	23
A m	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	健康チェック ラジオ体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	合同買い物外出 (トライアル) 自由空間	合同温泉外出 (十和田温泉) 自由空間	体操 まったりティータイム こまかいどーむ	
	25	26	27	28	29	30
A m	健康チェック 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 中級 自由空間	健康チェック 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 中級 自由空間	健康チェック ウェルネス体操 中級 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC) 体操タイム	ボッチャ大会	クリーンタイム	体操 まったりティータイム 卓球練習 こまかいどーむ	