

令和6年

11月

# デイ・ナイトケア月間プログラム

		火	水	木	金	土	
					1	2	
A m					ミーティング ラジオ体操② 自由空間	お休み	
P m					デイナイトケア 文化祭		
ナイト・プログラム					自由空間		
		4	5	6	7	8	9
A m	振替休日	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 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	土曜開催 ランチと買い物 外出 （イオン+和田 ・道の駅とわだ） & ミニレク大会	
P m		ピラティス教室（DNC）	ラジオ体操② 自由空間 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ラジオ体操① 合同軽スポーツ ゲーゴルフゲーム（DNC） スカットボール（DC）	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		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		自由空間
		11	12	13	14	15	16
A m	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	
P m	ラジオ体操② ペタンク ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 巨大ジェンガ大会 卓球練習	ラジオ体操② 上北農産加工 工場見学 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	夕暮れ温泉（十和田温泉）	自由空間	自由空間	自由空間		
		18	19	20	21	22	23
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	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（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	勤労感謝の日	
P m	ラジオ体操② 自由空間 おもしろ卓球 ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 自由空間 合同買い物外出 （トライアル）	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出 （十和田温泉）	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	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		
		25	26	27	28	29	30
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	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	お休み	
P m	ラジオ体操① しまむら周辺 買い物外出	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② テーブルゲーム	クリーンタイム	ラジオ体操① まったりティータイム 卓球練習 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		