

令和6年 12月

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	ラジオ体操① 自由空間	創立記念日	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	ウェルネス体操（初級） 軽スポーツ スカットボール ソフトバレー		ラジオ体操① 脳トレ・手作り 卓球練習	ラジオ体操② 合同軽スポーツ バットボウリング（DNC） ゲーゴルゲーム（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 （こまかいどーむ）	
ナイト・プログラム	自由空間		夕暮れ温泉（一本木沢温泉）	自由空間	自由空間	
	9	10	11	12	13	14
A m	ラジオ体操① 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	ラジオ体操① 自由空間
P m	ウェルネス体操（初級） 軽スポーツ 座ってボン ソフトバレー	ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 自由空間・卓球練習 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ラジオ体操② 軽スポーツ ターゲットバタンク（DNC） ポケットボール（DC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 金融機関巡り フットサル（こまかいどーむ）	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	自由空間	自由空間	調理実習（ちゃんこ鍋）
	16	17	18	19	20	21
A m	ラジオ体操① 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	2024年ラスト 軽スポーツ モルック大会 inこまかいどーむ	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間・卓球練習 合同買い物外出 （東ユニバース周辺）	ウェルネス体操（初級） テーブルゲーム	ウェルネス体操（中級） 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	
	23	24	25	26	27	28
A m	ラジオ体操① 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	ウェルネス体操（初級） 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	クリスマス 合同カラオケ大会	クリーンタイム	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 買い物外出 （イオン十和田）	
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	31	<p style="text-align: center;"><年末年始のお休み> 12/28（土）～1/5（日） 長期間のお休みになります。 体調に気を付けて良い年末年始を過ごしてくださいね♪</p> 			
A m	お休み	お休み				
P m						
ナイト・プログラム						