

令和7年 1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
Am						
Pm						
ナイト・プログラム						
	6	7	8	9	10	11
Am	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（座位） 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 ラジオ体操① 自由空間	お休み
Pm	ラジオ体操② ソフトバレー 絵馬作り	ピラティス教室 （DNC）	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出 （一本木沢温泉）	ウェルネス体操（初級） ドッチビー（DNC） 座ボン（DC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム 買い物外出（パワース）周辺 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	自由空間	
	13	14	15	16	17	18
Am	お成人の日	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② 自由空間 金融機関巡り	ミーティング ラジオ体操① 自由空間 金融機関巡り（予備）	お休み
Pm		ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 自由空間 合同買い物外出 （トライアル）	ウェルネス体操（初級） ゲーゴルフゲーム（DNC） ポッチャ（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 （こまかいドーム）	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
Am	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（座位） 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 ラジオ体操① 自由空間	土曜開催 買い物外出 （マックスバリュウ周辺）
Pm	ラジオ体操② ソフトバレー・自由空間 合同温泉外出 （十和田温泉）	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① 合同映画鑑賞会 卓球練習	ウェルネス体操（初級） パタンク（DNC） ゲーゴルフゲーム（DC）	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム	調理実習 スイーツを作ろう！ & ゲーム大会
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	自由空間
	27	28	29	30	31	
Am	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（座位） 自由空間	健康チェック ラジオ体操②・自由空間 買い物外出 （イオン下田）	ミーティング ラジオ体操① 自由空間	
Pm	クリーンタイム	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操① ポケットボール	ウェルネス体操（初級） 自由空間 卓球練習	ウェルネス体操（中級） まったりティータイム フットサル （こまかいドーム）	
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉（森ランド）	自由空間	自由空間	自由空間	