

令和7年 2月

# デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
						1
A m	 <div style="text-align: center; font-size: 48px; font-weight: bold; color: #4682B4;">2月</div>					お休み
P m						
ナイト・プログラム						
	3	4	5	6	7	8
A m	ラジオ体操① 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 ラジオ体操① 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 ゲーブルゲーム ソフトバレー	ピラティス教室（DNC）  温泉外出 （ポニー温泉）	節分レク	ラジオ体操② スカットボール（DC） 座ポン（DNC）	ラジオ体操② まったりティータイム 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	自由空間	
	10	11	12	13	14	15
A m	ラジオ体操① 自由空間	建国記念日	ウェルネス体操（中級） 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 金融機関巡り	お休み
P m	ラジオ体操① ペタンク ソフトバレー		ウェルネス体操（座位） 自由空間 温泉外出 （一本木沢温泉）	ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操① まったりティータイム 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	
	17	18	19	20	21	22
A m	ラジオ体操① 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 ラジオ体操① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（中級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間
P m	ラジオ体操① スカットボール ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	テーブルゲーム	買い物外出 （イオン+和田） 自由空間	ラジオ体操② まったりティータイム こまかいドーム	バレンタインスイーツ作り & レクリエーション
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
	24	25	26	27	28	
A m	振替休日	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 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	
P m		ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（座位） 自由空間 温泉外出 （せせらぎ温泉）	クリーンタイム	ラジオ体操① 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	