

令和6年

4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	5
A m		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	休み
P m		ピラティス教室（DNC）	脳トレ・手作り 卓球（ピンポン・部活）	ウェルネス体操（初級） 自由空間 合同温泉外出 （十和田温泉）	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	自由空間	自由空間	自由空間	
	7	8	9	10	11	12
A m	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① 自由空間	ミーティング ウェルネス体操（初級） 自由空間	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	ウェルネス体操（中級） 自由空間 合同買い物外出 （イオン十和田）	ラジオ体操② スカットボール（DNC） 座ボン（DC）	ラジオ体操② まったりティータイム フットサル（こまかいドーム） 卓球（部活）	
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	
	14	15	16	17	18	19
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	ラジオ体操① 自由空間 金融機関巡り	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 ラジオ体操② 自由空間	休み
P m	ラジオ体操② 合同温泉外出 （せせらぎ温泉） ソフトバレー	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） おもしろ卓球 卓球（ピンポン・部活）	ラジオ体操① 自由空間 買い物外出 （マックスパリュ周辺）	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	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	21	22	23	24	25	26
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 いちょう公園で お花見& イオン下田 買い物外出	ウェルネス体操（初級） 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 ウェルネス体操（初級） 自由空間	土曜開催 ラジオ体操① 自由空間
P m		ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り 卓球（ピンポン・部活）	ラジオ体操① テーブルゲーム	ウェルネス体操（中級） 座ボン（DNC） ゲーゴルフゲーム（DC）	ラジオ体操① まったりティータイム 官庁街通り散歩	調理実習 いちご大福 & ミニレク大会
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
	28	29	30			
A m	ウェルネス体操（初級） 自由空間	昭和の日	ウェルネス体操（中級） 自由空間			
P m	クリーンタイム		ラジオ体操② 自由空間 官庁街通り散歩			
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉外出（十和田温泉）		自由空間			