

令和7年 5月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
A m				健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	
P m				ポケットボール(DC) ターゲットベタンク(DNC)	体操・ティータイム こまかいどーむ 合同買い物外出 (イオン十和田)	
	5	6	7	8	9	10
A m		振替休日	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	(DC・DNC合同) 五戸農園 新緑ランチ & 道の駅買い物
P m			自由空間 合同温泉外出 (十和田温泉) 卓球(部活・ピンポン)	カローリング(DC) スカットボール(DNC)	体操・ティータイム こまかいどーむ 合同買い物外出 (ユニバース東店)	
	12	13	14	15	16	17
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ヨガ教室(DC) 体操タイム	座ボン大会	ゲーゴルゲーム(DC)	体操・ティータイム こまかいどーむ 卓球(部活)	
	19	20	21	22	23	24
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ヨガ教室(DNC) 体操タイム 敷地内ウォーキング	テーブルゲーム 卓球(部活・ピンポン)	イオン七戸&道の駅 買い物外出 自由空間	体操・ティータイム こまかいどーむ 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	
	26	27	28	29	30	31
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ピラティス教室(DC)	デイケア温泉外出 (モリランド) 自由空間	クリーンタイム	体操・ティータイム 卓球(部活・ピンポン)	