

令和7年 6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	体操 自由空間	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	お休み	
P m	体操 軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー	ピラティス教室 (DNC)	体操 自由空間 合同温泉外出 (十和田温泉)	体操 自由空間 買い物外出 (イオン十和田)	体操・ティータイム 卓球(部活) フットサル交流会 (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		
	9	10	11	12	13	14	
A m	体操 自由空間	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	お休み	
P m	体操 軽スポーツ スカットボール ソフトバレー	ヨガ教室(DC) 脳トレ・手作り	体操 テーブルゲーム	体操 軽スポーツ ターゲットベタンク(DNC) 座ボン(DC)	体操・ティータイム 金融機関巡り フットサル (こまかいどーむ)		
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉(もりランド)	自由空間	自由空間・SST	自由空間	自由空間		
	16	17	18	19	20	21	
A m	体操 自由空間 市役所(駒らんバス)	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	お休み	
P m	体操・自由空間 循環バス&買い物 (パワーズU周辺) ソフトバレー	ヨガ教室(DNC) 脳トレ・手作り	体操 軽スポーツ ポケットボール 卓球(部活・ピンポン)	体操 自由空間 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	体操 ティータイム 合同買い物外出 (トライアル周辺)		
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		
	23	24	25	26	27	28	
A m	体操 自由空間	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	名川 さくらんぼ狩り ツアー	
P m	体操 軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	ピラティス教室(DC) 脳トレ・手作り	体操 自由空間 買い物外出 (しまむら周辺)	体操 軽スポーツ ゲーゴルゲーム	体操 ティータイム 卓球(部活・ピンポン)		
ナイト・プログラム	自由空間・SST	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間		
	30						
A m	体操 自由空間						
P m	クリーンタイム						
ナイト・プログラム	自由空間						