

令和7年7月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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	お休み 
P m		ピラティス教室 (DN)) 体操タイム(DC)	合同買い物外出 (イオン十和田) 自由空間	軽スポーツ 座ポン(DC) スカットボール(DN)	まったりティータイム こまかいどーむ (フットサル、ウォーキング) 合同温泉(十和田温泉)	
	7	8	9	10	11	12
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	ロマンパーク &カケモ 買い物 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	ヨガ教室(DC) 体操タイム	テーブルゲーム 卓球(部活)	軽スポーツ ボッチャ(DC) おもしろ卓球(DN)	まったりティータイム こまかいどーむ (フットサル、ウォーキング) 自由空間	
	14	15	16	17	18	19
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	ヨガ教室(DN) 体操タイム(DC)	体操 まったりティータイム 卓球(部活・ピンポン)	軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) ポケットボール(DN)	合同買い物外出 (パワーズ周辺) こまかいどーむ (フットサル、ウォーキング)	
	21	22	23	24	25	26
		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		ピラティス教室(DC) 卓球(部活・ピンポン)	すたみな太郎 &イオンスタイル 八戸外出 	軽スポーツ ドッチビー(DC) ゲーゴルゲームゲーム(DN)	まったりティータイム こまかいどーむ	
	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		
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り	クリーンタイム &まったりティータイム	出前講座 「備えておこう救急キット」 	自由空間 合同温泉外出 (せせらぎ温泉) 卓球(部活)		