

令和7年 7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	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	<p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">お休み</p>
P m		ピラティス教室 (DNC)	ウエルネス体操 (初級) 自由空間 合同買物外出 (イオン+和田)	ウエルネス体操 (中級) DC 座ボン DNC スカットボール	ウエルネス体操 (座位) まったりティータイム こまかいどーむ 合同温泉 (十和田温泉)	
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	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	<p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">お休み</p>
P m	ウエルネス体操 (初級) 軽スポーツ (座ボン) ソフトバレー	ヨガ教室 (DC) 脳トレ・手作り (DNC)	ウエルネス体操 (中級) テーブルゲーム 卓球 (部活)	ウエルネス体操 (座位) DC ボッチャ DNC おもしろ卓球	ウエルネス体操 (初級) 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)	
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉 (一本木沢温泉)	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	14	15	16	17	18	19
A m	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間 金融機関巡り	ラジオ体操 ② 海風を感じてバス遠足 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	<p style="color: red; text-align: center; font-weight: bold;">お休み</p>
P m	ウエルネス体操 (中級) 軽スポーツ (ドッチビー) ソフトバレー	ヨガ教室 (DNC) 脳トレ・手作り (DNC)	ウエルネス体操 (座位) 海風を感じてバス遠足 自由空間 卓球 (部活・ピンボン)	ウエルネス体操 (初級) DC ゲーゴルゲーム DNC ポケットボール	まったりティータイム こまかいどーむ 合同買物外出 (パワースU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	
	21	22	23	24	25	26
A m	海の日	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	<p style="text-align: center;">土曜開催</p> <p style="text-align: center;">祝・世界遺産 見学ツアー</p>
P m		ピラティス教室 (DC) 脳トレ・手作り 卓球 (部活・ピンボン)	ウエルネス体操 (座位) 自由空間 (ビデオ鑑賞)	ウエルネス体操 (初級) DC ドッチビー DNC ゲーゴルゲーム	ウエルネス体操 (中級) まったりティータイム こまかいどーむ	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	夕暮れ温泉 (十和田温泉)	自由空間	
	28	29	30	31	<p style="font-weight: bold;">7月の俳句集</p> <p>※『旅なれば この炎天も 歩くなり』</p> <p style="color: red; font-size: 0.8em;">せつかく旅に出てきたのですから、この暑い天気の中でも歩いていきます。</p> <p>※『青柿の 短き命 ころげ落ち』</p> <p style="color: red; font-size: 0.8em;">短命の青柿なのに、さらに地面に転げ落ちて行きます。</p>	
A m	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間	ラジオ体操 ① 自由空間	ラジオ体操 ② 自由空間		
P m	ウエルネス体操 (中級) 軽スポーツ (ペタンク) ソフトバレー	クリーンタイム	ウエルネス体操 (座位) 自由空間 買物外出 (イオン+和田)	ウエルネス体操 (初級) 脳トレ・手作り 合同温泉 (せせらぎ温泉) 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		