

令和7年 8月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
A m	<h1>8月</h1>				ミーティング ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	お休み
P m					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） SST	
ナイト・プログラム					自由空間	
	4	5	6	7	8	9
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	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	ミーティング ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	お休み
P m	ラジオ体操① 軽スポーツ ドッチビー ソフトバレー	脳トレ・手作り 卓球（部活）	ラジオ体操② 自由空間 合同温泉（十和田温泉）	ラジオ体操①・SST 合同軽スポーツ ゲーゴルフゲーム（DNC） 座ポン（DC）	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	
	11	12	13	14	15	16
A m	山の日	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	夏季休暇	夏季休暇	ミーティング ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	お休み
P m		ラジオ体操① 自由空間 合同買い物外出 （マックスバリュ周辺）			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） 金融機関巡り・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・SST	
	18	19	20	21	22	23
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	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① 自由空間 健康チェック	ラジオ体操② 買い物外出 （マックスバリュ周辺）
P m	ラジオ体操① 軽スポーツ （ターゲットベタンク） ソフトバレー	ヨガ教室 （DNC） 脳トレ・手作り	ラジオ体操② 自由空間 SST	ラジオ体操① 自由空間 合同イオン下田 買い物ツアー	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） 合同温泉（せせらぎ温泉）	納涼レクリエーション & まったりアイスタイム
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
	25	26	27	28	29	30
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 健康クラブ	ウェルネス体操（初級） 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操① 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	健康チェック ウェルネス体操（初級） 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操① 軽スポーツ （スカットボール） ソフトバレー	ピラティス教室 （DC） 脳トレ・手作り 卓球（部活）	ウェルネス体操（初級） 自由空間 合同イオン下田 買い物ツアー	クリーンタイム	ラジオ体操② まったりティータイム フットサル（こまかいどーむ） SST	
ナイト・プログラム	夕暮れ温泉（紅葉の湯）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間