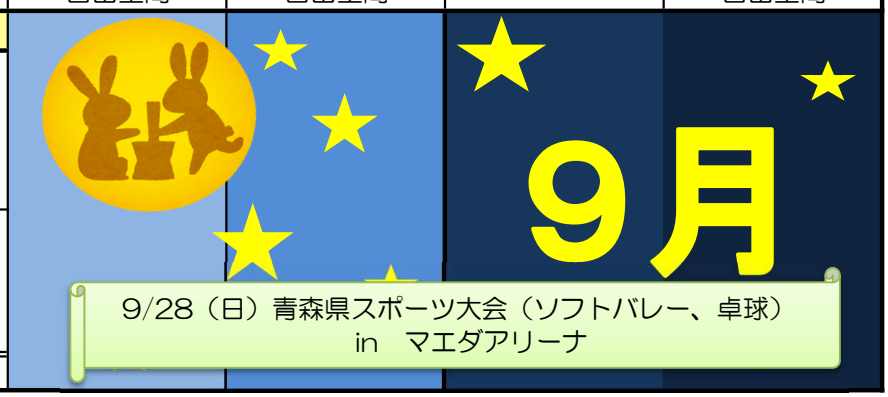
令和７年９月　デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
Ａｍ	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック 体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング 体操 自由空間 健康クラブ	お休み
Ｐｍ	体操 軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	ピラティス教室 （DNC） 卓球（部活）	体操 軽スポーツ おもしろ卓球	体操 自由空間・SST 合同温泉外出 （一本木沢温泉）	体操 ティータイム 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	
	8	9	10	11	12	13
Ａｍ	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック 体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング 体操・自由空間 金融機関巡り 健康クラブ	お休み
Ｐｍ	体操 自由空間 ソフトバレー・卓球 交流会in三沢	ヨガ教室（ＤＣ） 脳トレ・手作り 卓球（部活）	体操 テーブルゲーム大会	体操 合同軽スポーツ 座ポン（DNC） ボッチャ（DC）	体操 ティータイム 合同買い物外出 （トライアル）	
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	
	15	16	17	18	19	20
Ａｍ	敬老の日	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック 体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング 体操 自由空間 健康クラブ	お休み
Ｐｍ		ヨガ教室（DNC） 合同温泉外出 （十和田温泉） 卓球（部活）	体操 軽スポーツ ターゲットペタンク	体操 自由空間 買い物外出 （七戸道の駅周辺）	体操 ティータイム・SST 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	
	22	23	24	25	26	27
Ａｍ	体操 自由空間 健康クラブ	秋分の日	体操 自由空間 健康クラブ	健康チェック 体操 自由空間 健康クラブ	ミーティング 体操 自由空間 健康クラブ	八戸ツアー 無島 ＆ イオンスタイル
Ｐｍ	体操 軽スポーツ ペットボウリング ソフトバレー		体操 買い物外出 （イオン十和田）	体操 合同軽スポーツ 卓球バレー（DNC） 座ポン（DC）	体操 ティータイム	
ナイト・プログラム	自由空間・SST		自由空間	自由空間	夕暮れ温泉（もりランド）	自由空間
	29	30				
Ａｍ	体操 自由空間 健康クラブ	体操 自由空間 健康クラブ				
Ｐｍ	クリーンタイム	ピラティス教室（DC） 脳トレ・手作り				
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間