

令和7年 10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
A m	  		ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	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（初級） 自由空間 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ラジオ体操① 文化祭飾り作り	ウェルネス体操（中級） ティータイム こまかいドーム	
ナイト・プログラム			自由空間	自由空間	自由空間	
	6	7	8	9	10	11
A m	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	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	ウェルネス体操（初級） スカットボール	ピラティス教室 （DNC）	ウェルネス体操（座位） 文化祭飾り作り	ラジオ体操② ドッチビー（DNC） ボッチャ（DC）	ウェルネス（中級）・ティータイム 合同買い物外出 （イオン+和田）	
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ温泉（一本木沢温泉）	自由空間	
	13	14	15	16	17	18
A m	 スポーツの日	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	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		ヨガ教室（DC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（初級） 文化祭準備 金融機関巡り	文化祭準備	ディナイトケア 文化祭	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	20	21	22	23	24	25
A m	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操② 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 ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	ミーティング ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	土曜開催 （DC・DNC合同） 五戸農園 収穫体験遠足
P m	クリーンタイム	ヨガ教室（DNC） 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） テーブルゲーム	ラジオ体操① カローリング（DNC） ゲーゴルフゲーム（DC）	ウェルネス（座位）・ティータイム こまかいドーム 合同買い物外出 （東ユニバース周辺）	
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	ミニレクリエーション
	27	28	29	30	31	
A m	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	健康チェック ラジオ体操① 自由空間 健康クラブ	ミーティング ラジオ体操② 自由空間 健康クラブ	 
P m	ウェルネス体操（中級） 自由空間 合同温泉外出（ポニー温泉） ソフトバレー	ピラティス教室 （DC） 脳トレ・手作り	合同スポーツ 座ってボン大会 （アリーナ）	ウェルネス体操（中級） おもしろ卓球	ウェルネス体操（初級） ティータイム	
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	