## 令和7年 11月

## デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
				·		1
A m	○今月から温泉代は1回200円となります					
	4			づは天候を見て実		お休み
Pm	検討します					
	3	4	5	6	7	8
		健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	体操
A m		体操	体操	体操	体操	自由空間
	振替休日	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	買い物外出(マックスバリュ)
Pm	_	ピラティス教室(DNC)	脳トレ・手作り	座ポン	ティータイム	秋を感じる
	文化の日	体操タイム	合同温泉外出		フットサル交流会	レク♪
	71	卓球(部活)	(一本木沢温泉)		in八戸	
	10	11	12	13	14	15
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
A m	体操	体操	体操	体操	体操	
	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	التحالم ود الحرد	1841	Note alla	AL 1117 America	- 2- 2-	お休み
Pm	ソフトバレー練習	ョガ教室(DC)	DVD鑑賞	外出行事	ティータイム	wilde.
	脳トレ・手作り 演劇同好会	体操タイム	手作り がんかん	いちょう公園& イオン下田買い物ツアー	フットサル (こまかいどーむ)	<b>GD</b>
	世家門が云 DC温泉外出(森ランド)		司が日(山が日、ログ か)		(CENT C - 6)	
	17	18	19	20	21	22
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	
Am	体操	体操	体操	体操	体操	
	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
						お休み
Рm	ソフトバレー練習	ョガ教室(DNC)	合同軽スポーツ	自由空間	ティータイム	~ C
	脳トレ・手作り	体操タイム	ターゲットペタンク(DC)	合同温泉外出	DC買い物外出	$\mathcal{L}^{\omega}$
	演劇同好会		ペットボウリング(DNC)	(せせらぎ温泉)	(トライアル)	\$
	24	25	26	27	フットサル(こまかいどーむ)	29
	21	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	43
A m		体操	体操	体操	体操	
	* * * * -*	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	振替休日。					お休み
Рm	* * * * *	ピラティス教室(DC)	ボッチャ大会	クリーンタイム	ティータイム	
	勤労 005	合同温泉外出 (十和田温泉)			卓球(部活)	***