

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 ○健康クラブは天候を見て実施するか検討します					お休み 
P m						
	3	4	5	6	7	8
A m	振替休日 	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	体操 自由空間 買い物外出 (マックスバリュ)
P m		ピラティス教室(DNC) 体操タイム 卓球(部活)	脳トレ・手作り 合同温泉外出 (一本木沢温泉)	座ボン	ティータイム フットサル交流会 in八戸	秋を感じる レク♪
	10	11	12	13	14	15
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会 DC温泉外出(森ランド)	ヨガ教室(DC) 体操タイム	DVD鑑賞 手作り 部活(部活、ピンポン)	外出行事 いちょう公園& イオン下田買い物ツアー	ティータイム フットサル (こまかいどーむ)	
	17	18	19	20	21	22
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー練習 脳トレ・手作り 演劇同好会	ヨガ教室(DNC) 体操タイム	合同軽スポーツ ターゲットペタンク(DC) ペットボウリング(DNC)	自由空間 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	ティータイム DC買い物外出 (トライアル) フットサル(こまかいどーむ)	
	24	25	26	27	28	29
A m	振替休日 	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m		ピラティス教室(DC) 合同温泉外出 (十和田温泉)	ボッチャ大会	クリーンタイム	ティータイム 卓球(部活)	