

令和7年 11月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	～ お知らせ ～ 温泉外出：今月より 1回200円になります。よろしくお願いします。 健康クラブ：当日の天候をみて実施するか検討する予定です。 演劇同好会：月曜日PM、水曜日AMを予定しています。					1
A m						お休み
P m						
ナイト・プログラム						
	3	4	5	6	7	8
A m	文化の日	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	年に一度のお楽しみ♪ デイナイトケア ＼すたみな太郎／ in 八戸	ミーティング 体操 自由空間	お休み
P m		ピラティス教室 (DNC) 卓球(部活)	体操 自由空間 合同温泉外出 (一本木沢温泉)	<お留守番組> AM：体操・自由空間 PM：体操 ティータイム	体操 ティータイム フットサル交流会 in 八戸	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	
	10	11	12	13	14	15
A m	体操 自由空間	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	お休み
P m	体操 軽スポーツ ペタンク ソフトバレー	脳トレ・手作り ヨガ教室 (DC) SST	体操 テーブルゲーム 卓球 (部活・ピンポン)	体操 軽スポーツ ポケットボール	体操・ティータイム 金融機関巡り & 買い物外出 (東ユニバース周辺) フットサル (こまかいどーむ)	
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	
	17	18	19	20	21	22
A m	体操 自由空間	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	イオン+和田 (ランチ・買い物) & ミニレク & スイーツタイム
P m	体操 自由空間 買い物外出 (しまむら周辺) ソフトバレー	ヨガ教室 (DNC)	体操 合同軽スポーツ ペットボウリング (DNC) ターゲットペタンク (DC)	体操 自由空間 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	体操 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	
	24	25	26	27	28	29
A m	振替休日	体操 自由空間	体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	ミーティング 体操 自由空間	お休み
P m		脳トレ・手作り 合同温泉外出 (十和田温泉) ピラティス教室 (DC)	(当番免除券争奪) モルック大会 in こまかいどーむ	クリーンタイム	体操 ティータイム 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	