

令和7年 12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
A m	ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	創立記念日	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ラジオ体操① 自由空間	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） 卓球 （部活・ピンポン）		ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出 （せせらぎ温泉）	ウェルネス体操（初級） 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	自由空間	
	8	9	10	11	12	13
A m	ラジオ体操② 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	健康チェック ラジオ体操① 自由空間	ミーティング ラジオ体操② 自由空間	土曜開催 合同避難訓練
P m	ラジオ体操① ドッチビー ソフトバレー	ヨガ教室（DC） クリスマス会飾り作り 脳トレ・手作り	ウェルネス体操（中級） DVD観賞	ラジオ体操② スカットボール（DC） ターゲットベタンク（DNC）	ウェルネス体操（座位） ティータイム こまかいドーム 卓球（部活）	買い物外出 （イオン下田）
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉（一本木沢温泉）	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間
	15	16	17	18	19	20
A m	ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	健康チェック ラジオ体操② 自由空間	ミーティング ラジオ体操① 自由空間	お休み
P m	ウェルネス体操（初級） 自由空間 金融機関巡り	ヨガ教室（DNC）	ウェルネス体操（座位） 自由空間 合同温泉外出 （紅葉の湯）	ウェルネス体操（初級） 座ポン（DC） ゲーゴルゲーム（DNC）	ラジオ体操② 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	自由空間	自由空間	
	22	23	24	25	26	27
A m	ラジオ体操② 自由空間	ラジオ体操① 自由空間	ラジオ体操② 自由空間	健康チェック ラジオ体操① 自由空間	ミーティング ラジオ体操② 自由空間	お休み
P m	ラジオ体操① 自由空間 合同温泉外出（十和田温泉） ソフトバレー	ピラティス教室 （DC） 脳トレ・手作り クリスマス会準備	クリスマス会	クリーンタイム	ウェルネス体操（初級） ティータイム こまかいドーム 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	自由空間	
	29	30	31	【年末年始のお休み】 12/30～1/4 体調管理に注意し、楽しいお正月を過ご して下さいネ！		
A m	ラジオ体操① 自由空間	お休み	お休み			
P m	ラジオ体操② 自由空間 合同買い物外出 （イオン十和田）					
ナイト・プログラム	自由空間					