

令和7年 12月

## デイケア月間プログラム

|     | 月                                        | 火                                                                                          | 水                                                                                                           | 木                                                                                                                                                                                                                                                                      | 金                                      | 土                                                                                                                    |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 1                                        | 2                                                                                          | 3                                                                                                           | 4                                                                                                                                                                                                                                                                      | 5                                      | 6                                                                                                                    |
| A m | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                     | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                       | 創立記念日                                                                                                       | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                                                                                                                                                                                   | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                   | お休み                                                                                                                  |
| P m | 脳トレ・手作り<br>演劇同好会                         | ピラティス教室(DNC)<br>体操タイム<br>卓球練習<br>(部活・ピンポン)                                                 |                                                                                                             | 自由空間<br>合同温泉外出<br>「せせらぎ温泉」                                                                                                                                                                                                                                             | ティータイム<br>フットサル<br>(こまかいドーム)           |                                                                                                                      |
|     | 8                                        | 9                                                                                          | 10                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                                                                                                                     | 12                                     | 13                                                                                                                   |
| A m | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                     | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                       | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                        | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                                                                                                                                                                                   | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                   | 体操<br>自由空間<br>避難訓練                                                                                                   |
| P m | 脳トレ・手作り<br>ソフトバレー                        | ヨガ教室(DC)<br>体操タイム<br>DC温泉外出<br>「せせらぎ温泉」                                                    | クリスマス飾り作り                                                                                                   | 合同軽スポーツ<br>スカットボール(DC)<br>ターゲットペタンク(DNC)                                                                                                                                                                                                                               | ティータイム<br>フットサル<br>(こまかいドーム)<br>卓球(部活) | ちょこっとクリスマス<br>「パンケーキでクリスマス気分」<br> |
|     | 15                                       | 16                                                                                         | 17                                                                                                          | 18                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19                                     | 20                                                                                                                   |
| A m | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                     | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                       | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                        | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                                                                                                                                                                                   | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                   | お休み                                                                                                                  |
| P m | 脳トレ・手作り<br>演劇同好会<br>金融機関巡り               | ヨガ教室(DNC)<br>体操タイム                                                                         | 自由空間<br>合同温泉外出<br>「紅葉の湯」                                                                                    | 合同軽スポーツ<br>座ポン(DC)<br>ゲーゴルゲーム(DNC)                                                                                                                                                                                                                                     | ティータイム<br>フットサル<br>(こまかいどーむ)           |                                                                                                                      |
|     | 22                                       | 23                                                                                         | 24                                                                                                          | 25                                                                                                                                                                                                                                                                     | 26                                     | 27                                                                                                                   |
| A m | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                     | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                       | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                        | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                                                                                                                                                                                                                                                   | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                   | お休み                                                                                                                  |
| P m | ソフトバレー練習<br>脳トレ・手作り<br>合同温泉外出<br>「十和田温泉」 | ピラティス教室(DC)<br>クリスマス会準備                                                                    | 合同行事<br>「カラオケクリスマス会」<br> | クリーンタイム                                                                                                                                                                                                                                                                | ティータイム<br>フットサル<br>(こまかいどーむ)<br>卓球(部活) |                                                                                                                      |
|     | 29                                       | 30                                                                                         | 31                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                      |
| A m | 健康チェック<br>体操<br>自由空間                     | <br>お休み | <br>お休み                  | <br><br> |                                        |                                                                                                                      |
| P m | 自由空間<br>合同年末買い物外出<br>「イオン十和田」            |                                                                                            |                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                        |                                                                                                                      |