

令和8年 1月

ディ・ナイトケア月間プログラム

				1	2	3
A m				元日	お休み	お休み
P m						
ナイト・プログラム						
	5	6	7	8	9	10
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	新春 すごろく大会	ピラティス教室 (DNC)	体操・自由空間 買い物外出 (イオン十和田)	体操 ゲーゴルゲーム	体操・ティータイム 合同温泉外出(せせらぎ温泉) 卓球(部活・ピンポン) 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	
	12	13	14	15	16	17
A m	成人の日	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 ヨガ教室 (DC) SST	調理実習 なべっこだんご	体操 ペタンク (DNC) カローリング (DC)	体操・ティータイム 金融機関巡り& 買い物外出 (東ユニアース)	
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	夕暮れ温泉外出(十和田温泉)	自由空間	
	19	20	21	22	23	24
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	体操 自由空間 土曜開催 買い物外出 (道の駅とわだ) ミニレク大会
P m	体操・自由空間 しまむら周辺 買い物外出 ソフトバレー	ヨガ教室 (DNC) 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	テーブルゲーム	体操 スカットボール	体操・ティータイム 卓球(部活) 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	
	26	27	28	29	30	31
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	クリーンタイム	脳トレ・手作り ピラティス教室 (DC) 卓球(部活)	体操・自由空間 買い物外出 (トライアル)	体操 おもしろ卓球	体操・ティータイム 合同温泉外出 (十和田温泉)	
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	