

令和8年 2月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
A m						
P m						
ナイト・プログラム						
	2	3	4	5	6	7
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 ゲーゴルゲーム ソフトバレー	ピラティス教室 (DNC)	体操 自由空間 合同温泉外出 (せせらぎ温泉)	体操 自由空間 買物外出 (イオン十和田)	体操 まつたりティータイム 卓球（部活・ピンポン） フットサル（こまかいビーむ）	
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	
	9	10	11	12	13	14
A m	体操 自由空間	体操 自由空間	建国記念の日	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 おもしろ卓球	ヨガ教室 (DC) 脳トレ・手作り SST		体操 バレンタイン レクリエーション	体操 まつたりティータイム 金融機関巡り	
ナイト・プログラム	自由空間	夕暮れ温泉（紅葉の湯）		自由空間	自由空間	
	16	17	18	19	20	21
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 スカットボール ソフトバレー	ヨガ教室 (DNC) 卓球（部活）	体操 自由空間 合同買い物外出 (しまむら周辺)	体操 自由空間 合同温泉外出 (一本木沢温泉)	体操 まつたりティータイム フットサル（こまかいビーむ）	
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	
	23	24	25	26	27	28
A m	天皇誕生日	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	体操 自由空間
P m		ピラティス教室 (DC) 脳トレ・手作り 卓球（部活）	テーブルゲーム	クリーンタイム	体操 まつたりティータイム 合同温泉外出 (十和田温泉)	買物外出 (東ユニバース周辺) 調理実習 (恵方巻作り)
ナイト・プログラム		自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	