

令和8年 3月

デイケア月間プログラム

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	演劇同好会(アリーナ) 脳トレ・手作り 合同温泉 (せせらぎ)	ピラティス教室(DNC) 体操タイム 卓球(部活)	ぼかぼかタイム	軽スポーツ ゲーゴルゲーム(DC) カローリング(DNC)	フットサル ティータイム	
	9	10	11	12	13	14
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	買物外出 (道の駅とわだ) & レク 
P m	演劇発表会	ヨガ教室(DC) 合同買物外出 (トライアル)	避難訓練	脳トレ・手作り 合同温泉 (一本木沢温泉)	フットサル 脳トレ・手作り 卓球(部活)	
	16	17	18	19	20	21
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	春分の日 	お休み 
P m	ソフトバレー 脳トレ・手作り 演劇同好会	ヨガ教室(DNC) ぼかぼかタイム	自由空間 温泉外出 (十和田温泉)	自由空間 合同買物外出 (イオン十和田)		
	23	24	25	26	27	28
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間	お休み 
P m	ソフトバレー 脳トレ・手作り 演劇同好会	ピラティス教室(DC) 合同温泉 (十和田温泉)	年度末合同 座ってボン大会	クリーンタイム	フットサル ティータイム 卓球(部活・ピンポン)	
	30	31				
A m	健康チェック 体操 自由空間	健康チェック 体操 自由空間				
P m	ソフトバレー 脳トレ・手作り 演劇同好会	お疲れ様ティータイム				