

平成30年

1月

デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
A m	正月休み	正月休み	正月休み	健康チェック サザエさん体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m				「今年の抱負」	温泉へ行こう！ （十和田温泉） まったり ティータイム
ナイト・プログラム					
	8	9	10	11	12
A m	成人の日	サザエさん体操（立位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m		ヨガ教室 （DC棟） 体操タイム フットサル	クラブ活動	合同軽スポーツ 1）ソフトバレー 2）ゲーゴルフゲーム 3）書道教室	新年会
ナイト・プログラム					
	15	16	17	18	19
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 卓球部練習	サザエさん体操（立位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	軽スポーツ ペタンク ソフトバレー部練習	エアロビ教室 （DC棟） 体操タイム フットサル	クリーンタイム	軽スポーツ ドッチビー	まったり ティータイム
ナイト・プログラム					
	22	23	24	25	26
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 卓球部練習	サザエさん体操（立位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間	健康チェック サザエさん体操（座位） 自由空間	ミーティング ラジオ体操 お汁粉作り 自由空間
P m	軽スポーツ ターゲットペタンク ソフトバレー部練習	ヨガ教室 （DNC棟） フットサル	クラブ活動	合同軽スポーツ 1）バドミントン 2）スカットボール	温泉へ行こう！ （紅葉の湯） まったり ティータイム
ナイト・プログラム					
	29	30	31	/	
A m	ウェルネス体操（座位） 自由空間 卓球部練習	サザエさん体操（立位） 自由空間	ウェルネス体操（中級） 自由空間		
P m	軽スポーツ カロリーニング ソフトバレー部練習	ピラティス教室 （DC棟） 体操タイム フットサル	買い物ツアー in ユニバース東店		
ナイト・プログラム					