

平成30年

2月

# デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
A m	/			1 健康チェック サザエさん体操(座位) 自由空間	2 ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m				合同軽スポーツ 1) ラケットテニス 2) 座ってポン 3) ストレッチ	まったりティータイム
ナイト・プログラム					
	5	6	7	8	9
A m	ウェルネス体操(初級) 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
	軽スポーツ ペットボーリング ソフトバレー部練習	ヨガ教室 (DC棟) テーブルゲーム&脳トレ フットサル練習	鍋パーティー 話し合い	合同軽スポーツ 1) ソフトバレー 2) ペタンク 3) 書道教室	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					
	12	13	14	15	16
A m	建国記念日振替	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		エアロビ教室 (DC棟) 体操タイム フットサル練習	クラブ活動	合同軽スポーツ 1) エンジョイパスラリー 2) カローリング 3) 表現療法	買い物ツアー in ヤマヨ まったりティータイム
ナイト・プログラム					
	19	20	21	22	23
A m	ウェルネス体操(初級) 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) 鍋パーティー	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 ドッチビー ソフトバレー部練習	ヨガ教室(DNC棟) 脳トレ フットサル練習 鍋パーティー買い出し	自由空間	クリーンタイム	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					
	26	27	28	/	
A m	ウェルネス体操(初級) 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 ゲールゲーム ソフトバレー部練習	ピラティス教室 (DC棟) 体操タイム フットサル練習	クラブ活動		
ナイト・プログラム					