

平成30年

3月

## デイ・ナイトケア月間プログラム

	月	火	水	木	金
				1	2
A m				健康チェック サザエさん体操(立位) 自由空間	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) バドミントン 2) ターゲットペタンク	まったりティータイム
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
	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(座位) 自由空間	ウェルネス体操(中級) 自由空間	健康チェック 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ スカットボール ソフトバレー部練習	ヨガ教室 (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) ラケットテニス 2) 座ってポン 3) 書道教室	まったりティータイム  温泉へ行こう! (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
	12	13	14	15	16
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(座位) 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(立位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC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 フットサル練習	クリーンタイム	合同軽スポーツ 1) ソフトバレー 2) ドッチビー 3) ストレッチ	まったりティータイム  来年度年間行事予定 話し合い
ナイト・プログラム	自由空間	自由空間	自由空間	自由空間	夕暮れ買い物ツアー
	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(座位) 自由空間	春分の日	健康チェック サザエさん体操(立位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	DNC軽スポーツ ゲーゴルゲーム ソフトバレー部練習	ヨガ教室 (DN棟) フットサル練習		自由空間	年度末カラオケ大会  精神保健福祉セミナー
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
A m	イオン下田買い物ツアー 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(座位) 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(立位) 自由空間	ミーティング ラジオ体操 自由空間
P m	自由空間 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	クラブ活動発表会	合同軽スポーツ 1) 卓球 2) カローリング 3) ストレッチ	まったりティータイム  温泉へ行こう! (ポニー温泉)
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